Yr Athro Tony Attwood - ***Awtistiaeth a Deinameg y Teulu (Sesiynau Cyngor Dros y We i Rieni a Gofalwyr)***

Trawsgrifiad y Sesiwn

20 Mawrth, 2024

Awtistiaeth a Deinameg y Teulu. Mae effaith awtistiaeth ar y teulu ac effaith y teulu ar awtistiaeth yn rhywbeth y mae angen i ni fod yn ymwybodol ohono. Dyma'r rhaglen dros yr awr a hanner nesaf, a gobeithio y bydd digon o amser ar y diwedd ar gyfer cwestiynau. Yn gyntaf, cefnogi unigolion awtistig gartref. Trwy ddiffiniad, mae unigolyn awtistig yn wahanol - sut ydych chi'n cefnogi'r gwahaniaeth hwnnw yn y cartref? Rydym ni hefyd yn mynd i ymchwilio rhywfaint i gyfeillgarwch, oherwydd mae'n rhywbeth y mae rhieni yn ceisio ei annog, ond mae gan unigolion awtistig anawsterau penodol o ran dealltwriaeth gymdeithasol, cyfeillgarwch ac ati. Ond, mae rhai strategaethau y gall rhieni eu defnyddio i helpu integreiddio cymdeithasol yn yr ysgol a gyda ffrindiau. Ond efallai mai'r hyn a all gael mwy o ddylanwad yn amgylchedd y cartref yw emosiynau dwys. Gall hyn fod yn orbryder dwys, cynnwrf, gall fod yn anobaith, ond mae'n ymwneud ag emosiynau dwys. Mewn gwirionedd, un o'r pethau cyntaf y mae rhiant plentyn awtistig yn sylwi arno yw, pan fydd y plentyn hwnnw'n colli rheolaeth ar ei emosiynau, efallai na fydd strategaethau arferol y rhieni sef cariad, tosturi, tynnu sylw yn gweithio, ac mae'n un o'r rhesymau dros atgyfeirio'r unigolyn hwnnw at feddyg teulu a phaediatregydd - yr emosiynau dwys hyn a'r rhieni'n meddwl - "Sut ar y ddaear ydw i'n cael yr unigolyn hwn yn sefydlog yn emosiynol unwaith eto?" Felly, byddwn ni'n mynd dros hynny hefyd. Byddwn ni hefyd yn trafod un o fy hoff rannau, sef diddordebau y mae unigolion yn angerddol amdanynt, ac yr wyf wedi dysgu popeth am ddeinosoriaid, y Titanic, seryddiaeth, pob math o bethau, gan unigolion awtistig sydd wedi fy swyno â'u hangerdd am eu diddordeb penodol a byddwn ni'n mynd drwy'r rhesymau pam maen nhw'n digwydd a sut i'w defnyddio nhw'n llwyddiannus. Un peth am ddiddordebau y mae unigolion yn angerddol amdanynt yw eu bod nhw'n helpu rhieni pan fydd yn amser prynu anrheg pen-blwydd neu Nadolig i'w mab neu i'w merch awtistig. Byddwn ni'n mynd drwy gyfnodau awtistiaeth trwy fywyd unigolion, a bydd hynny'n cynnwys rhywfaint o'n harchwiliad diweddar o awtistiaeth a heneiddio, a sut beth yw bod yn awtistig dros 60 oed. Felly byddwn ni'n mynd drwy hynny, a all fod yn ddyfodol plentyn awtistig penodol, ond gallai hefyd ymwneud ag aelodau o'r teulu estynedig sydd yn y grŵp oedran penodol hwnnw nad ydynt erioed wedi cael diagnosis ffurfiol o awtistiaeth. Ond mae'r teulu'n gwybod bod nodweddion awtistig

gan yr unigolyn. Byddwn ni hefyd yn mynd drwy'r effaith y mae bod â sawl plentyn awtistig yn ei gael ar y teulu. Byddaf yn mynd drwy hyn yn fanylach, ond rwy'n gweld yr effaith y mae bod â mwy nag un plentyn awtistig yn ei gael ar ddeinameg nifer o deuluoedd. Ond dimensiwn arall yw mam neu dad â nodweddion awtistig. Mae gan blant gymeriad neu rinweddau tebyg i'w rhieni yn aml iawn. Ac a yw rhiant ag awtistiaeth yn ffactor i'w ystyried yma? Ac yn olaf, gwrthdaro rhwng brodyr a chwiorydd. Weithiau, gall y plentyn awtistig fod yn genfigenus iawn o frawd neu chwaer sydd â sgiliau cymdeithasol da ac nad yw'n cael problemau â bwlio a phryfocio, ac sy'n ei chael yn hawdd gwneud ffrindiau. Tra bod hynny'n anodd iawn i'w brawd neu chwaer awtistig.

Dyma pa mor gyffredin yw awtistiaeth ar hyn o bryd yn America. Yn y Canolfannau ar gyfer Rheoli ac Atal Clefydau, bob dwy neu dair blynedd maen nhw'n gwneud archwiliad o ba mor gyffredin yw awtistiaeth mewn gwahanol gymunedau a gwladwriaethau yn yr Unol Daleithiau. Yr awgrym yw bod un o bob 36 o blant wyth oed yn awtistig. Felly maen nhw'n dewis ystod oedran penodol sef 8 oed. Maen nhw'n mynd i amrywiaeth o ardaloedd i ddarganfod faint o blant awtistig 8 oed sydd yno, a gwnaethon nhw ganfod bod llawer ohonynt yn awtistig, sef un o bob 36 o blant. Pan ddechreuodd fy niddordeb mewn awtistiaeth ac ymchwilio i awtistiaeth yn ôl ym 1971, dim ond un o bob 2500 o blant oedd yn awtistig, gan mai ein cysyniad o awtistiaeth bryd hynny oedd unigolion nad oedd yn siarad ac a oedd â nifer o anghenion cymorth. Felly yr ydym ni'n cydnabod yn awr bod continwwm awtistiaeth o unigolion nad ydynt yn siarad, sydd â nifer o anghenion cymorth i unigolion sy'n siarad. Felly, mae amrywiaeth eang o ffyrdd y caiff awtistiaeth ei fynegi erbyn hyn. Y gymhareb o fechgyn i ferched 8 oed ag awtistiaeth yw pedwar i un. Fodd bynnag, y gymhareb o fechgyn i ferched ar gyfer oedolion yw dau i un, sy'n golygu os ydyn nhw'n edrych ar blant 8 oed, maen nhw'n methu'r merched awtsitig efallai na fydd yn cael diagnosis tan eu bod nhw'n 9 oed neu'n hŷn, ac yn enwedig yn ystod eu harddegau, a dyna efallai a fydd yn digwydd gyda'r teulu. Gall plentyn awtistig gael diagnosis yn bedair neu bum mlwydd oed, ond wrth i'r rhieni ddarganfod mwy am awtistiaeth ac ehangder a natur dulliau mynegi, yn sydyn, byddan nhw'n meddwl, “O, efallai bod hyn yn wir am ei chwaer hŷn ef neu hi.” Ac felly mae'n bosibl iawn fod awtistiaeth ymysg plant yn llawer uwch nag un o bob 36, oherwydd eu bod nhw'n methu'r merched awtistig, nad ydynt yn aml yn cael diagnosis yn ystod eu cyfnod yn yr ysgol gynradd, ac yn hytrach na hynny, yn cael diagnosis pan fyddan nhw yn yr ysgol uwchradd neu'n oedolion. Rwy'n cynnal clinig asesu diagnostig ac yr ydym ni wedi cael llu o fenywod sy'n oedolion sydd am gael diagnosis o

awtistiaeth ar gyfer eu hunain oherwydd eu bod nhw'n adnabod nodweddion eu mab neu eu merch ac yn meddwl, "Rydw i wastad wedi bod yn wahanol." Dyma'r eglurhad posibl pam mae llu o fenywod yn chwilio am ddiagnosis nawr. Y peth diddorol am yr astudiaeth o America oedd bod gan bron i 60% gyniferydd deallusrwydd yn yr ystod arferol. O'r blaen, ystyrid bod awtistiaeth yn gysylltiedig ag anabledd deallusol a bod gan y mwyafrif helaeth o unigolion awtistig anabledd deallusol. Erbyn hyn, yr ydym ni'n gwybod mai lleiafrif ydyw ac felly gall fod gan yr unigolyn hwnnw allu deallusol a galluoedd yn yr ysgol sydd o fewn yr ystod arferol, ond o ganlyniad i anhwylderau dysgu penodol fel dyslecsia, ADHD, a nodweddion eraill, efallai na fydd yn cyflawni'n academaidd o ran yr hyn y byddai ei gyniferydd deallusrwydd (IQ) yn ei awgrymu.

Nawr, cyfraddau ailadrodd. Un o'r pethau yr ydym ni'n ei gydnabod yw y gall fod mwy nag un plentyn awtistig yn y teulu. Yr hyn y mae ymchwilwyr wedi'i wneud yw dweud wrth deulu "mae gennych chi blentyn awtistig. Os ydych chi'n ystyried cael plentyn arall, a fyddech cystal â rhoi gwybod i ni? Byddai gennym ni ddiddordeb mewn mynd ar drywydd hyn oherwydd hoffem ni wybod pa mor debygol y byddech chi o gael plentyn awtistig arall". Sut fyddai'r dull mynegi ac ati? Felly dros y 10 mlynedd a'r 20 mlynedd ddiwethaf, rydym ni wedi bod yn mynd ar drywydd nifer o deuluoedd ag un plentyn awtistig. Beth yw'r tebygolrwydd ohono'n digwydd eto? Mae'n dibynnu ar yr oedran y mae'n digwydd, ond os ydych chi'n ei ymestyn i 9 oed, rydych chi'n mynd i ddechrau cyfri rhai o'r merched. Y gyfradd ohono'n digwydd eto yw 35%, sy'n llawer uwch nag yr oeddem ni'n credu y byddai'r gyfradd i ddechrau. Felly mae llawer o deuluoedd sydd â mwy nag un plentyn ar y sbectrwm, sydd â'r nodweddion cysylltiedig, ac nid yw dau unigolyn awtistig yr un peth. Mae dulliau mynegi awtistiaeth gefeilliaid unfath hyd yn oed yn gallu bod yn wahanol.

Un o'r pethau yr ydym ni'n gwneud yn aml yw siarad â Mam neu Dad a gofyn iddyn nhw am eu gyrfa, oherwydd gallai hynny fod yn ddefnyddiol o ran helpu'r unigolyn hwnnw yn y dyfodol. Ymchwiliwyd i hyn rai blynyddoedd yn ôl a chanfuwyd bod tadau mewn meysydd technegol yn fwy tebygol o gael plentyn awtistig. Roedd tadau ym maes peirianneg ddwywaith yn fwy tebygol o gael plentyn awtistig, tadau ym maes cyllid a chyfrifeg yn bedair gwaith mwy tebygol, ond yr oedd y lefel uchaf ym maes gofal iechyd, sef tadau sy'n aml yn arbenigwyr meddygol, meddygon teulu ac ati. Felly, yn y ffordd yr wyf i'n ei ddisgrifio, byddwn i'n dymuno i fy meddyg fod yn awtistig oherwydd bod ganddynt wybodaeth anhygoel ac yn gallu adalw gwybodaeth a fydd yn bwysig ar gyfer diagnosis. Bydd gennym ni graffter

gweledol dermatolegydd sy’n sylwi ar y posibilrwydd o ganserau'r croen neu radiograffydd sy’n edrych ar belydr-X ac ati, ac sy’n sylwi ar fanylion efallai na fyddai unigolion eraill wedi sylwi arnynt. Felly, oes, mae rhai elfennau penodol a’r hyn yr ydym ni’n dueddol o’i weld yw bod tadau yn fwy tebygol o fod yn gweithio mewn meysydd technegol, peirianneg a chyllid. Ni wnaeth yr ymchwil hwn archwilio mamau, ond maen nhw’n fwy tebygol o fod mewn proffesiynau gofalu. Mae Mam yn fwy tebygol o fod yn athrawes, nyrs, gweithiwr cymdeithasol, seicolegydd ac ati. Felly mae'n ymddangos bod deinameg yma, ac un o'r pethau yr wyf yn ei ddweud yw bod pobl yn syrthio mewn cariad â rhywun sy'n awtistig, fel arall, byddai awtistiaeth wedi diflannu flynyddoedd yn ôl. Felly, mae rhinweddau a all apelio at yr unigolyn hwnnw. Un o’r pethau yr wyf i wedi sylwi arno wrth siarad â rhieni, gan ein bod ni’n sôn am anawsterau emosiynol eu mab neu eu merch, yw ein bod ni’n gofyn iddyn nhw a oes unrhyw broblemau yn y teulu? Ers y 1970au, pan ddechreuais i yn y maes hwn, yn y 70au cynnar, yr ydym ni wedi bod yn ymwybodol bod lefel uwch o orbryder ac iselder ymhlith rhieni plentyn awtistig nag y byddech chi’n ei ddisgwyl. Rwy'n ymwybodol o’r ymadrodd “mae gwallgofrwydd yn etifeddol - eich plant sy’n ei roi i chi”. Ydw, rwy'n gwybod bod cael plentyn awtistig yn mynd i gynyddu faint o straen sydd arnoch chi a gall eich gwneud chi ychydig yn bryderus ac yn isel eich ysbryd ar brydiau a’ch cynhyrfu ar adegau eraill, ond disgrifiad o’r unigolyn cyn i'r plentyn gael ei eni oedd hwn. Yr oedd gan un o bob tri anhwylder gorbryder. Yn ogystal â hyn, mae gan bron un o bob tri iselder, ac nid oes gwahaniaeth sylweddol rhwng mamau a thadau. Mae hyn yn mynd i fod yn bwysig oherwydd mae’r hyn y gall plentyn awtistig fod wedi’i etifeddu yn rhagduedd ar gyfer emosiynau pwerus iawn. Ond mae eu hawtistiaeth wedi eu hamddifadu nhw o'r dulliau o gael yr emosiynau hynny yn gynnar yn eu mynegiant o ganlyniad i broblemau â mewndderbynyddion. Nid ydynt yn sylwi ar gyfradd curiad y galon a’r anadlu sy'n dangos bod emosiynau dwys yn cynyddu. Ac alexithymia, felly maen nhw'n cael anhawster egluro eu meddyliau a'u teimladau. Felly mae’n ddigon posibl eu bod nhw wedi etifeddu tueddiad ar gyfer emosiynau dwys, nad ydyn nhw’n gallu eu hadnabod cystal ag eraill, ond mae ganddyn nhw hefyd systemau rheoleiddio emosiynau llai effeithiol o ran cariad, tosturi, cysuro. Efallai nad yw’r ffyrdd rhyngbersonol o leddfu teimladau pwerus. mor effeithiol ar gyfer unigolyn awtistig, ond un o nodweddion awtistiaeth yw bod yn hynod o sensitif i emosiynau negyddol pobl eraill. Mae empathi emosiynol yn bwerus iawn, iawn. Rwy’n siarad ag oedolion awtistig ac yn darllen hunangofiannau ac yn y blaen, a byddan nhw’n dweud: “Rwy'n cael haint emosiynol drwy bobl eraill”, ac efallai y bydd hyn yn achosi i bobl awtistig dynnu'n ôl o sefyllfaoedd cymdeithasol. Nid dryswch cymdeithasol, sensitifrwydd synhwyraidd yn unig ydyw, gall fod

yn ddull o amddiffyn o ganlyniad i emosiynau negyddol pobl eraill. Mae rhai unigolion awtistig wedi dweud ei fod fel COVID emosiynol - “Roeddwn i’n iawn y bore ‘ma. Ac yna, gwnes i ddechrau teimlo’n isel gan feddwl, pam? Pam ydw i’n isel fy ysbryd? Beth ar y ddaear sydd wedi digwydd i wneud i mi deimlo fel hyn? O, rwyf wedi bod yn siarad â Rebecca. Mae Rebecca’n teimlo’n isel, ac yr wyf i wedi amsugno ei hemosiynau hi fel sbwng.”

Mae hyn yn golygu, mewn teulu awtistig, os yw’r fam yn dechrau teimlo’n bryderus, gall y plentyn awtistig fod yn sensitif iawn i hynny a bydd ef/hi hefyd yn dechrau teimlo’n bryderus. Gall y ffaith bod y plentyn awtistig yn bryderus wneud y fam yn fwy pryderus, sy’n gwneud y plentyn awtistig yn fwy pryderus byth. Felly, weithiau, o ran materion yn ymwneud â hwyl unigolion, gall fod yn fater teuluol y mae angen mynd i’r afael ag ef, yn ogystal â chydnabod efallai bod yr unigolyn awtistig hefyd yn hynod o sensitif i emosiynau pobl eraill.

Mae’r un nesaf yn ymwneud â chefnogi unigolion awtistig yn yr ysgol. Y peth yw, mae plentyn awtistig yn aml yn sylweddoli ei fod yn wahanol a byddaf yn aml yn gofyn i’r unigolyn “pryd wnaethoch chi synhwyro eich bod chi’n wahanol i bobl eraill?” Ac mae hyn fel arfer yn ystod ei flynyddoedd cyntaf yn yr ysgol gynradd. “Wel, nid oedd gen i ddiddordeb yn yr hyn yr oedd gan blant eraill ddiddordeb ynddo. Roeddwn i’n credu bod hynny’n ddiflas, ac nid oedd ganddyn nhw ddiddordeb yn yr hyn yr oedd gen i ddiddordeb ynddo o gwbl. Roedd rheolau cymdeithasol hefyd a doeddwn i ddim yn eu deall nhw o gwbl. Bydden nhw’n cyfarfod ac yn chwarae gyda’i gilydd ac wn i ddim sut yr oedden nhw’n gwneud hynny. Doeddwn i ddim yn gwybod sut i ymuno â’r grŵp. Roeddwn i eisiau chwarae fy ffordd i, nid ffordd pawb arall. Roedd yn rhaid dilyn fy rheolau i.” Ac felly bydd yr unigolyn yn dechrau sylweddoli ei fod yn sensitif i bethau nad yw pobl eraill yn sensitif iddynt. “Rwy’n meddwl yn wahanol. Rwy’n chwarae’n wahanol. Rwy’n sgwrsio’n wahanol hefyd.” Pan fyddwch chi’n gwybod eich bod chi’n wahanol, byddwch chi’n ymateb mewn un o bedair ffordd seicolegol. Un ymateb yw dechrau teimlo’n isel ac yn drist - mae rhywbeth diffygiol amdanaf i. Felly gall plentyn mor ifanc â 7, 8 a 9 oed ddechrau teimlo’n ddigalon. “A fydd gen i byth ffrind?” “Fydda i byth yn llwyddiannus gyda phobl?” “A fydd pobl yn stopio fy mwlio i?” ac ati. Felly gall arwain at besimistiaeth yn eich bywyd pan fyddwch chi’n ifanc iawn. Ffordd arall yw dianc i fydoedd dychmygol. Byd deinosoriaid. Dim pobl, dim ysgol. Planed arall. Gall fod yn unrhyw le ar wahân i fan hyn, ac mae gan yr unigolyn hwnnw ddychymyg byw a chyfoethog iawn. Efallai na fydd

yn rhannu ag eraill, ond bydd ganddo ddychymyg anhygoel a all arwain at dalent yn y celfyddydau ac fel awdur, er enghraifft, ffuglen a darllen ffuglen hefyd. Dyna ddwy ddihangfa fewnol, i fyd dychymyg ac iselder. Ond mae'r ddau allanoli i'r gwrthwyneb o iselder, sef teimlo'n well na phobl eraill, yn enwedig os yw'r unigolyn yn dalentog yn ddeallusol ac fel y dywedodd un fenyw awtistig wrthyf i o'r blaen: “Tony, gall unrhyw un gael steilydd, ond nid oes gan bawb ddeallusrwydd.” Ac felly, yr ydych chi'n gwerthfawrogi deallusrwydd yn fawr iawn ac mae'n rhywbeth sy'n rhoi cysur i chi. Ond y pedwerydd ymateb yw peidio â meddwl mai pobl eraill sy'n achosi eich problemau, ond arsylwi, dadansoddi a dynwared. Rydych chi'n gwybod nad yw eich sgiliau cymdeithasol chi'n dda iawn, rydych chi'n gwbl ymwybodol o hynny, ond dydych chi ddim eisiau gwneud camgymeriad cymdeithasol. Dydych chi wir ddim am i blant chwerthin am eich pen chi os ydych chi'n gwneud camgymeriad cymdeithasol. Felly, byddwch chi'n arsylwi a rhan o awtistiaeth yw bod â sgiliau da iawn o ran systemau a phatrymau. Mae mathemateg yn ymwneud ag astudio patrymau, ac felly bydd yr unigolyn hwnnw'n dweud “Iawn, dydw i ddim yn dda am gymdeithasu, ond byddaf yn arsylwi ar bobl. Byddaf yn eu dadansoddi nhw a byddaf yn eu dynwared nhw ac mae'n ymwneud â dysgu rheolau cymdeithasol a chyfeillgarwch trwy arsylwi a dadansoddi a chuddliwio.” I wneud hynny, pan fyddwch chi yn yr ysgol, mae'n rhaid i chi guddio eich nodweddion awtistig i osgoi cael eich gwrthod a'ch bwlio, felly mae'n rhaid i chi stopio eich siglo, eich fflapio, a'r holl bethau hynny sy'n eich tawelu chi ac sydd eu hangen mewn gwirionedd i ymlacio'r unigolyn awtistig, felly mae'n rhaid iddyn nhw guddio hynny yn awr. Mae hynny'n golygu eu bod nhw'n cuddio'u nodweddion awtistig ond pan fyddan nhw'n cyrraedd adref o'r ysgol, maen nhw'n eu rhyddhau. Felly, maen nhw'n ddau gymeriad gwahanol mewn ffordd, un unigolyn yn yr ysgol ac unigolyn arall gartref. Rydych chi hefyd yn gallu cuddliwio i ymuno â grŵp fel nad ydych chi'n cael eich bwlio a'ch pryfocio. Felly byddwch chi'n dadansoddi pobl, yn dysgu'r rheolau cymdeithasol, byddwch chi mewn ffordd yn dod yn blismon y dosbarth, yn gorfodi'r rheolau ar eraill, a byddwch chi'n ceisio cael eich derbyn gan eich grŵp cyfoedion. Yr hyn sydd gennych chi wedyn yw cymdeithasgarwch arwynebol, a diffyg hunaniaeth gymdeithasol. Rydych chi'n cuddio pwy ydych chi. Rydych chi'n datblygu i fod yn unigolyn y mae pobl eraill yn disgwyl i chi fod, mae'n sicrhau bod pobl yn sylwi arnoch chi, mae'n eich cael chi'n rhan o'r grŵp, ond mae'n hynod o flinedig. Nid yw'n amlwg yn yr ysgol oherwydd yn aml dyna ble mae'n dechrau, ac felly gall arwain at flinder wrth geisio bod fel pawb arall ac yn llwyddiannus. Efallai mai'r rhieni yw'r unig bobl sy'n gweld yr unigolyn awtistig go iawn gartref, pan nad ydyn nhw'n cuddio neu'n atal eu hawtistiaeth. Ac mae fel pe bai'r unigolyn yn ddau gymeriad gwahanol.

Mae'n ymwneud â chuddio ac mae hwn yn ddyfyniad gan fam "Mae Emily yn cuddio ei hawtistiaeth yn gyhoeddus a bydd wedyn yn dychwelyd i fod yn hi ei hun yr eiliad nad yw hi yn y sefyllfa honno mwyach - mae hi'n chwarae rhan Doctor Jekyll a Mr Hyde." "Gallaf fod yn unigolyn gwahanol yn y sefyllfa honno." "Mae'n llwyddiannus." "Mae'r athrawon yn fy hoffi i, rwy'n rhan o'r grŵp", ond efallai nad yw pobl yn sylweddoli faint o egni meddyliol sydd wedi'i ddefnyddio wrth brosesu sefyllfaoedd cymdeithasol. Yn ddeallusol, nid yn reddfol. Felly bydd yr unigolyn awtistig yn wedi blino'n lân. Fel y dywedodd un fenyw awtistig wrtha i, "Gallaf ddawnsio, gallaf ddawnsio ag unrhyw un sydd eisiau dawnsio gyda fi, ond eu coreograffi nhw ydyw bob tro. Rwyf wedi datblygu'n rhywun y mae pobl yn disgwyl i mi fod ac ni allaf fynegi fy hun fel unigolyn awtistig."

Felly, rydym ni'n mynd i drafod ymdopi ag agweddau o gyfeillgarwch a mynd drwy bedwar cam cyfeillgarwch mewn ffordd. Dyma gam 1 cyfeillgarwch. Yn y llun ar y chwith mae ein merch a'i ffrind, Katie. Roedd rhywbeth am gymeriad y ddwy a arweiniodd atyn nhw'n dod yn ffrindiau mor dda. Mae'n ymwneud â chysylltiad arbennig. Ni allwch ddweud "byddwch chi'ch dwy yn ffrindiau." Mae'n gysylltiad arbennig rhwng y ddwy ohonyn nhw, ac felly mae cyfeillgarwch yn rhywbeth yr ydych chi'n dod i'w ddeall a pha mor gymhleth ydyw pan fyddwch chi'n ceisio ei egluro i unigolyn awtistig sydd efallai'n defnyddio deallusrwydd yn hytrach na greddf i brosesu gwybodaeth gymdeithasol a sgiliau cyfeillgarwch.

Rydym ni'n mynd i edrych ar sut y byddem ni'n helpu plentyn tair i chwech oed o ran chwarae cymdeithasol ac ati. Yn aml bydd plant yn cerdded i mewn i ystafell ac yn gweld tegannau y gallan nhw chwarae gyda nhw. Nid o reidrwydd ffrindiau y gallan nhw chwarae gyda nhw.   Maen nhw'n edrych ar y gwrthrychau. "Beth allaf i ei chwarae?" "Sut allaf i chwarae gyda nhw?" Dyna'r prif reswm yr ydych chi yno, ac mae plant yn ddiflas ac yn wirion ac yn amharu ar yr hyn yr ydych chi eisiau ei wneud. Rydych chi eisiau bod gydag oedolion, oherwydd mae oedolion yn gwybod pob math o bethau ac maen nhw'n egluro pethau ac yn eich helpu chi i deimlo'n fodlon ac mae rhywbeth am oedolion y mae'r unigolyn awtistig yn ei ystyried yn llawer mwy ymlaciol a chymwynasgar o ran y nodweddion awtistig. Felly rwy'n gofyn i riant fel arfer, gall fod yn Mam neu Dad, ond weithiau byddaf yn dweud wrth Dad sydd â mab awtistig rhwng tair i chwech oed - "Iawn, mae angen i'ch mab archwilio chwarae

cymdeithasol a chael rhywfaint o arweiniad arno. Felly, dwi eisiau i chi esgus eich bod chi'n fachgen pedair oed, fel yr oeddech chi ar un adeg, ac yr wyf am i chi ryngweithio â'ch mab. (gall hyn fod gyda'ch merch hefyd) er mwyn mynd drwy'r hyn mae'r plant yn ei chwarae." Beth yw'r gemau? Beth yw'r rheolau? Dylech chi ymarfer ac actio fel ffrind eich mab neu ferch awtistig oherwydd efallai y byddan nhw'n uniaethu â chi'n haws fel oedolyn na gyda phlentyn. A gallwch chi addasu, arafu, oedi ac egluro agweddau o gyfeillgarwch yn llawer mwy effeithiol fel oedolyn. Yn ogystal â hyn, dysgu sut mae plant yn siarad. Gwrandewch ar blant eraill. Sut maen nhw'n cyfarch ei gilydd? Roedd gennym ni un grŵp penodol o blant a oedd yn chwarae Lego, ac yr oeddem ni'n gweithio ar sut y gallwch chi ymuno. Daeth plentyn awtistig atyn nhw a dweud, "Esgusodwch fi, gaf i ymuno â chi, os gwelwch yn dda?" Dywedodd un o'r plant eraill nad yw'n awtistig: "Beth? Dwyt ti ddim yn dweud hynny. Dyna mae oedolion yn ei ddweud!" a'r hyn a welwn ni'n aml yw bod plentyn awtistig yn dynwared oedolion, nid eu grŵp cyfoedion. Felly mae angen i'r oedolyn sy'n fentor arnynt allu siarad fel plentyn. Rhai o'r pethau'n ymwneud â chyfeillgarwch sy'n bwysig yn y cyfnod hwn yw cymryd tro. Felly, os yw plentyn yn hoffi cael ei wthio ar y siglen - gwych! Byddan nhw wedyn yn eich gwthio chi ar y siglen. Os byddwch chi'n chwarae gyda bwrdd mewnosod, bydd e'n gosod darn, byddwch chi'n gosod darn ac ati. Efallai y byddwch chi'n edrych ar lyfr lluniau gyda'ch merch, ac efallai y byddwch chi'n pwyntio at rywbeth a bydd eich merch yn gofyn "beth yw hwnna?" Ar y dudalen nesaf, bydd eich merch yn pwyntio a byddwch chi'n gofyn "Beth yw hwnna?" Felly'r cysyniad hwnnw o ddwyochredd a chydbwysedd sydd mor bwysig mewn cyfeillgarwch. Yn ogystal â hyn, mae ffrind da yn eich helpu chi drwy ddweud yn fwriadol "Dwi ddim yn gallu ei wneud, alli di fy helpu i, os gwelwch yn dda?" "Diolch yn fawr!" Mae helpu yn rhywbeth cyfeillgar i'w wneud. Gallwch chi hefyd recordio'r grŵp cyfoedion yn chwarae ac ati, ac ailchwarae'r gemau hynny. Chwarae cuddio, helfa, beth bynnag yw'r gemau cyfredol y mae'r grŵp oedran penodol hwnnw'n eu chwarae. Byddwch chi'n gwylio'r plant eraill yn chwarae'r gêm, yn stopio ac yna'n chwarae'r gêm honno â'r un cyfarpar ac ati. Os ydych chi wedi'i recordio ar gamera, gallwch chi ddefnyddio, er enghraifft, y botwm saib i nodi'r arwydd i ymuno - y wên, angen cymorth, yr ystum. Felly mae ar gyfer tynnu sylw at y ffaith mai dyma'r arwydd ar gyfer ymuno, oherwydd mae rhai plant awtistig eisiau ymuno, ond dydyn nhw ddim yn deall yr arwyddion sy'n awgrymu bod croeso iddyn nhw ymuno â'r grŵp. Ac weithiau, yr hyn y byddan nhw efallai'n ei wneud yw peidio â darllen yr arwyddion sy'n awgrymu nad oes croeso iddyn nhw ymuno â'r grŵp hwnnw ac felly byddan nhw'n torri ar draws, ac ni fyddai hyn yn boblogaidd iawn ymlith eraill.

Byddem ni hefyd yn defnyddio straeon cymdeithasol Carol Gray. Mae straeon cymdeithasol wedi'u cynllunio i egluro'r byd cymdeithasol i unigolion awtistig. Mae Carol Gray wedi datblygu fformiwla, rwy'n tybio, o werth disgrifiad o safbwyntiau gwahanol bobl mewn digwyddiad, gan ddechrau â safbwynt y plentyn. Beth yw'r confensiynau cymdeithasol a beth allwch chi ei wneud yn y sefyllfa honno? Mae'n ymwneud â rhoi arweiniad. Un o'r pethau a soniais amdano yn gynharach yw'r cysyniad o gymorth. Mae'n un o brif elfennau cyfeillgarwch ac yr oedd Carol a minnau yn ystyried ysgrifennu stori gymdeithasol am hyn, a dyma'r un y gwnaethom ni ei hysgrifennu. Roedd hwn yn blentyn o America. "Weithiau mae plant yn fy helpu i. Maen nhw'n gwneud hyn i fod yn gyfeillgar. Ddoe, cefais dri chwestiwn mathemateg yn anghywir. Rhoddodd Amy ei braich o fy ngwmpas i a dweud "Mae'n iawn Juanita." Roedd hi'n ceisio fy helpu i deimlo'n well. Arhoswch funud, meddyliwch fel unigolyn awtistig. Gwnaethoch chi dri chamgymeriad mathemategol a dyma Amy dod draw a'ch gwasgu chi. "Sut mae'ch gwasgu chi yn eich helpu chi i wella canlyniadau mathemateg? Pam wyt ti'n fy ngwasgu i yn y sefyllfa hon?" Roedd hi'n ceisio fy helpu i deimlo'n well oherwydd i Amy, mae cwtsh yn ei gwneud hi i deimlo'n well. Felly mae hi'n credu y byddai hynny'n gwneud i chi deimlo'n well hefyd. Ar fy niwrnod cyntaf yn yr ysgol, dangosodd Billy fy nesg i mi. Roedd hynny'n ddefnyddiol. Mae plant wedi fy helpu i mewn ffyrdd eraill. "Dyma fy rhestr i a byddaf yn ceisio dweud diolch pan fydd plant yn fy helpu i." Ac mewn nifer o ffyrdd, nid oes angen i chi wneud hyn ar gyfer plant nad ydynt yn awtistig. Mae'n nhw'n deall, ond efallai y bydd yn rhaid egluro'r confensiynau i unigolion awtistig.

Bydd y darn nesaf am gofleidio. Mae hwn yn un o rai diweddar Carol. "Weithiau mae dau unigolyn yn cofleidio ei gilydd. Mae'n gofleidiad dau berson pan fydd y ddau berson yn cofleidio ar yr un pryd. Bydd dau berson yn cofleidio ei gilydd yn aml wrth ddweud helo neu hwyl fawr. Weithiau, mae pobl yn cofleidio i rannu eu teimladau. Gall cofleidio fod yn ffordd o ddweud "Dwi'n dy garu di", ein bod ni'n dau yn hapus neu ein bod ni'n dau yn drist. Pan fydd dau berson yn cofleidio ei gilydd ar yr un pryd, byddan nhw fel arfer yn sefyll yn agos at ei gilydd ac yn wynebu ei gilydd, yn rhoi un neu ddwy fraich o amgylch yr unigolyn arall ac yn gwasgu'r unigolyn arall ychydig bach, ond nid gormod. A bydd y cofleidiad yn dod i ben pan fydd y naill berson neu'r llall yn dechrau rhyddhau eu breichiau. Felly, mae'n ymwneud â deall llawer o'r arwyddion cymdeithasol ac ati sy'n digwydd. Roeddwn i yn yr Eidal rai blynyddoedd yn ôl ac yr oeddwn i'n sgwrsio â grŵp o oedolion awtistig a gofynnais "Sut beth yw

bod yn awtistig yn yr Eidal?" A dywedon nhw, "Rydym ni'n ei gasáu ef." Gofynnais i "Pam? Mae'n wlad mor hyfryd, eich bwydydd - mae eich tomatos chi'n anhygoel!" A dywedon nhw, "Na, rydym ni'n ei gasáu ef oherwydd pan fydd pobl yn ein cyfarch ni, maen nhw'n rhoi swsys i ni ac maen nhw'n eich cofleidio chi ac yn cyffwrdd â chi drwy'r amser. Rydym ni i gyd eisiau symud i Japan, oherwydd yn Japan, rydych chi'n cyfarch eich gilydd drwy ymgrymu a dyna ni. Ac nid ydych chi'n cyffwrdd â'ch gilydd. Byddai'n llawer mwy syml pe byddem ni i gyd yn byw yn Japan!" Rhan o awtistiaeth yw ceisio dod o hyd i ddiwylliant yr ydych chi'n perthyn iddo. Felly mae'n ymwneud â cheisio deall ymddygiad cymdeithasol a serchus pobl eraill. Mae Michelle Garnett, fy nghydweithiwr a minnau wedi ysgrifennu rhaglen ar gariad ac anwyldeb a mynd o hoffi rhywun i garu rhywun a pham fod gan bobl nad ydynt yn awtistig obsesiwn â'r ffaith bod yn rhaid dweud wrthyn nhw bob dydd bod pobl yn eu caru nhw ac mae'n rhaid iddyn nhw gael cwtsh bob dydd. Mae'n anhygoel, ond mae'n rhaid i chi deimlo trueni drostyn nhw oherwydd mae pobl nad ydynt yn awtistig yn bobl fregus iawn sy'n gorfod cael eu cyffwrdd a'u cofleidio bob dydd! Fel arall, byddan nhw'n ddigalon! A byddai dweud wrth eich mam eich bod chi'n ei charu hi yn ei gwneud hi'n hapus tu hwnt. Rwy'n gwybod y dywedoch chi hyn bum mlynedd yn ôl, ond mae angen i chi ei ddweud fwy nag unwaith bob pum mlynedd.

Cam dau cyfeillgarwch yw 6 - 9 oed o ran unigolion nad ydynt yn awtistig. Y cam blaenorol, tair i chwech oed, yw'r hyn y byddech chi'n ei ddisgwyl mewn plentyn nad yw'n awtistig. Ar y cam hwn, yn aml bydd yn dod i'r amlwg bod plentyn awtistig tua dwy flynedd o leiaf y tu ôl i'w gyfoedion o ran cymdeithasu a chyfeillgarwch, dealltwriaeth, ac yn rhan o hynny y mae darllen arwyddion cymdeithasol. Rwyf weithiau'n disgrifio unigolion awtistig fel gyrwyr Eidalaidd. Nid ydynt yn gweld yr arwyddion. Pan oeddwn i yn yr Eidal, roeddwn i mewn tacsi. Roeddem ni'n agosáu at oleuadau traffig a gwnaeth y golau droi o wyrdd i oren ac i mi, mae hynny'n golygu ei bod hi'n bryd arafu. Na. Yn yr Eidal, mae'n golygu cyflymu, cywir? Felly yr oedd hynny i gyd yn digwydd ac yr oedd y gyrrwr tacsi yn disgwyl cildwrn o ganlyniad i nifer y goleuadau coch yr oedd wedi dod ar eu traws! Felly weithiau, mae'n ymwneud â pheidio â darllen yr arwyddion. Rydym ni nawr wedi datblygu ein codau cymdeithasol fel codau traffig. Mae codau traffig yn atal damweiniau traffig, goleuadau traffig. Mae gennym ni godau cymdeithasol hefyd i atal damweiniau cymdeithasol. Ni allaf weld unrhyw un ar hyn o bryd. Y cwbl y gallaf i ei weld yw fy wyneb. Gallech chi i gyd fod yn cysgu'n drwm. Gallech chi fod wedi mynd allan am goffi hyd y gwn i, ond yr hyn sy'n ddefnyddiol i mi mewn cyflwyniad â chynulleidfa'n bresennol, yw fy mod i'n gallu darllen

wynebau'r gynulleidfa, ac i mi, eu hwynebau nhw yw'r goleuadau traffig. Os byddwch chi'n gwenu - golau gwyrdd, byddaf yn parhau i siarad. Golau oren - arafu ac egluro. Os byddech chi'n dechrau crio. Byddwn yn stopio. Felly, efallai na fydd y plentyn yn deall yr arwyddion peidio â gyrru'n rhy agos ac felly bydd yn amharu ar rywun. Arwyddion peidio â tharfu ac ati. Felly, mae'n rhaid i chi ddysgu'r plentyn am arwyddion cymdeithasol, a byddaf yn aml yn defnyddio trosiadau. Mae trosiadau yn dda i'w defnyddio gydag unigolion awtistig gan eu bod nhw'n rhoi delwedd yn eich meddwl. O ran awtistiaeth, mae delweddu yn ffordd bwerus o ddeall a dysgu. Felly, yr hyn sydd gennym ni yw'r angen i ddysgu'r arwyddion a'r confensiynau cymdeithasol.

A'r asesiad diagnostig o blant ysgol gynradd, efallai y byddaf yn dangos y llun hwn i'r plentyn a byddaf yn dweud "Rwy'n mynd i ddangos llun i ti, alli di ddweud wrthyf i beth yw'r stori sy'n cyd-fynd â'r llun hwn? Fe gei di benderfynu yn llwyr. Ond alli di ddweud y stori o ran yr hyn sy'n digwydd yn y llun? Ac mae'n ddigon posib y bydd y plentyn awtistig yn dweud, "Ym, mae ganddi law ar y jar ac mae llaw ei brawd ar ei hysgwydd. O, ac mae ambell i blanhigyn yn tyfu ar y wal. O, ac mae cylchgronnau ar y silff lyfrau. Tybed a oes unrhyw gylchgronau trên yno?" Nid yw hynny'n anghywir, ond nid yw'n sylwi ar yr arwyddion cymdeithasol a mynegiannau'r wyneb i gael gwell dealltwriaeth. Mae'n cael ei alw'n gydlyniad canolog gwan. Mae'n ymwneud â gweld y byd mewn rhannau, nid dod â'r cyfan at ei gilydd oherwydd bydd y plentyn nodweddiadol, plentyn nad yw'n awtistig, yn dweud "nid yw hi eisiau cael ei dal. Mae ei ffrind yn ei gwarchod. Os bydd oedolyn yn edrych, bydd e'n gwasgu ei hysgwydd. Bydd hi'n gollwng y fisged ac ni fyddan nhw'n cael eu dal, ond os yw hi'n cael y fisged mae ef eisiau hanner ohoni gan ei fod ef wedi'i helpu hi." Felly, mae'n ymwneud ag edrych ar feddyliau, teimladau, bwriadau yn hytrach na'r gwrthrychau.

Dyma lun arall y byddwn yn ei drafod. Iawn, wrth edrych ar y llun hwn, beth yw'r stori? Beth sy'n digwydd yma? Efallai y bydd plentyn awtistig yn dweud "mae'n rhoi'r bêl iddi hi. Iawn, mae'n bod yn gyfeillgar." Mae'n rhannu'r bêl - gwych. "Iawn, y ferch fach. Sut mae hi'n teimlo?" "Hapus." "Pam ei bod hi'n hapus?" "Achos ei fod e'n rhoi'r bêl iddi hi," tra gallai plentyn nad yw'n awtistig ddweud, "O diar. Maen nhw wedi torri'r ffenest ac maen nhw newydd sylweddoli'r hyn y bydd Mam a Dad yn ei wneud iddyn nhw pan fyddan nhw'n darganfod eu bod nhw wedi torri'r ffenest. Felly, byddan nhw'n pacio bag ac yn mynd draw at Nain, oherwydd byddan nhw'n ddiogel gyda hi." Mae'n ymwneud â darllen wynebau'n

gywir, ac archwilio’r bwriadau, ond efallai y byddai plant nad ydynt yn awtistig yn dweud “nid yw’n deall pam mae ei brawd yn rhoi’r bêl iddi hi, ond mae e’n ceisio ei chael hi i fynd i drwbwl gan ei fod ef wedi torri’r ffenest. Nid yw hi’n gweld hynny ac nid yw hi’n deall pam ei fod yn gwneud hyn. Ond dywedodd un plentyn awtistig “Mae’n ffug. Mae’n ffug. Nid oes unrhyw ffordd y byddai pêl y maint hwnnw yn gwneud twll mor fach. Na, byddai’n torri’r ffenest i gyd. Na, mae’n llun ffug.” Felly, mae’n ymwneud ag edrych ar ddigwyddiadau a gweithredoedd, ac ati, yn hytrach nag ar feddyliau a theimladau’r bobl sydd yno.

Beth sy’n digwydd yma? Dywedodd un neu ddau unigolyn awtistig yn y gorffennol, “Maen nhw’n cael cystadleuaeth syllu. Neu maen nhw’n penderfynu beth i’w chwarae ar yr Hi-fi. Mae hwnna’n hen Hi-fi. Mae ganddo ddec recordiau, ac ati.” Tra byddai plant nad ydynt yn awtistig yn dweud “O, mae’r bachgen bach mewn trwbwl, gallaf ddweud wrth yr edrychiad yn llygaid y tad.” Felly, mae unigolyn awtistig yn gweld y byd drwy lygaid gwahanol. Ni fydd plentyn awtistig yn blaenoriaethu ac yn prosesu gwybodaeth gymdeithasol, ac mae’n ddyletswydd ar rieni yn enwedig, i allu egluro'r arwyddion cymdeithasol, yr hyn maen nhw’n ei olygu a sut i ymateb. Ar gyfer plentyn nad yw’n awtistig, does dim rhaid i chi wneud hyn. Maen nhw’n gwybod. Ond yma, ar gyfer y plentyn awtistig, maen nhw’n methu’r arwyddion a’r cyd-destun ac mae angen eu hegluro.

O ran cyfleoedd cyfeillgarwch, gall fod cyfle i ddatblygu cyfeillgarwch drwy ddiddordebau arbennig. Gall fod drwy glybiau yn yr ysgol. Clybiau amser cinio ac ar ôl ysgol yn seiliedig ar, er enghraifft, trifia ffilmiau, gemau cyfrifiadurol. Ond mae gennym ni yn awr wybodaeth am ba mor boblogaidd yw Lego ymhlith unigolion awtistig. Mae Lego’n dod o Denmarc. Daw llawer o gyfoeth Denmarc o rieni plant awtistig, sydd wedi prynu llawer o Lego i’w plant awtistig. Mae’n un o brif allforion Denmarc. Ond mae amrywiaeth o raglenni ar gael bellach ar therapi yn seiliedig ar Lego, i ddefnyddio’r diddordeb mewn Lego, i fod yn dîm a chydweithio ac i fod yn adeiladol yn y tîm hwnnw. Yn ogystal â hyn, mae Minecraft yn gêm gyfrifiadurol bwysig iawn sydd o ddiddordeb i unigolion awtistig ac awgrymwyd bod yr unigolyn a ddatblygodd Minecraft yn awtistig, yn ogystal â’r unigolyn a ddatblygodd Pokémon. Ac felly mae hon yn rhaglen a gyhoeddodd Jessica Kingsley Publishers, a all ddefnyddio’r diddordeb mewn Lego neu Minecraft fel ffordd o ddysgu galluoedd cymdeithasol ac ati. Mae’n ymwneud ag ennyn diddordeb a brwdfrydedd a defnyddio hynny wedyn i ddysgu sgiliau cymdeithasol.

Mae cam tri cyfeillgarwch yn ymwneud â phlant 9 - 13 oed. A'r hyn yr ydym ni'n dueddol o'i weld o ran disgyblion awtistig yw bod y bwlch o ran eu gallu cymdeithasol o'i gymharu â'u cyfoedion yn cynyddu gyda phob blwyddyn ysgol, felly pan fyddan nhw'n ifanc iawn, ac yn yr ysgol feithrin, efallai nad yw'r gwahaniaeth mor sylweddol. Ond wrth iddyn nhw dyfu, mae'r bwlch yn cynyddu ac mae'r plentyn awtistig yn cydnabod hynny. Ond mae cyfeillgarwch, sefyllfaoedd cymdeithasol yn dod yn llawer mwy cymhleth. Mae mwy o ddisgwyliadau, ond mae llawer o unigolion awtistig yn dweud "Pwy sy'n fy arwain i'n gymdeithasol?" Yn yr ysgol, mae gennych chi'r cwricwlwm academaidd. Ond yr hyn y mae ei angen yw cwricwlwm cymdeithasol, ond yn aml, nid yw hynny ar gael i unigolion awtistig, ac maen nhw'n aml yn teimlo eu bod nhw'n cael eu beirniadu am wneud camgymeriadau cymdeithasol. Ond does neb yn dueddol o gydnabod pan fyddan nhw'n gwneud rhywbeth yn gywir. Felly yr hyn yr wyf i'n annog rhieni i'w wneud os bydd eu mab neu eu merch awtistig yn gwrando, helpu, gofalu, rhannu, canmol, yr elfennau i gyd sy'n gysylltiedig â chyfeillgarwch, yw dweud wrthyn nhw eich bod chi wedi sylwi bod hynny'n beth cyfeillgar i'w wneud. Mae angen adborth cadarnhaol arnyn nhw o'r hyn maen nhw'n ei wneud yn llwyddiannus, fel arall, yr unig adborth a gânt yw pan fyddan nhw'n gwneud rhywbeth yn anghywir. Mae'n ymwneud â bod yn llai abl i ddibynnu ar reddf a gorfod dibynnu mwy ar alluoedd gwybyddol i brosesu sefyllfaoedd cymdeithasol. Felly mae'r plentyn awtistig wedi blino'n lân ar ddiwedd y diwrnod ysgol. Felly pan fydd Mam neu Dad yn casglu'r plentyn o'r ysgol, yn cyrraedd adref ac yn gofyn "Sut aeth hi yn yr ysgol heddiw?" Weithiau, ymateb y plentyn awtistig fydd "Dwi ddim eisiau siarad am y peth." "Dwi 'di blino." "Dwi 'di blino'n lân." "Dwi eisiau bod ar fy mhen fy hun." "Dwi eisiau ei brosesu." "Dwi eisiau ceisio deall beth oedd yn digwydd." "Pam wnaethon nhw ddweud hynny?" "A wnes i rywbeth o'i le?" Felly gall fod llawer o awtopsi cymdeithasol yn ymwneud â sut aeth y diwrnod. Ac weithiau bydd hynny'n cael ei wneud ar eu pen eu hunain, nid ar y cyd. Felly efallai y bydd y plentyn wedi blino'n lân gan ei fod wedi gweithio ddwywaith mor galed ag unrhyw blentyn arall yn yr ysgol o ran y cwricwlwm academaidd a chymdeithasol. Mae rhyngweithio â chyfoedion yn ddryslyd, yn llethol ac weithiau'n anghymhellol o ganlyniad i fwlio, pryfocio, bychanu a chael eich gwrthod. Gwelais ddyn 70 oed heddiw ar gyfer asesiad diagnostig ar gyfer awtistiaeth, y cafodd ei gadarnhau, ond cafodd ei fwlio yn ofnadwy pan oedd yn blentyn yn yr ysgol. Roedd yn rhan o fywyd nad oedd yn ei ddeall. "Pam fi?" "Rwy'n fachgen clên, pam fyddai rhywun yn mwynhau fy mrifo i?" Ac oherwydd nad ydyn nhw'n gallu deall cymhellion pobl eraill, ni allant anghofio am brofiadau fel hyn. Ni allant ddeall pam, byddan nhw'n

myfyrio ar yr hyn a ddigwyddodd, ac felly nid yw’r clwyf byth yn gwella. Pryfocio. Ie, gall hynny fod yn ofnadwy hefyd, yn ogystal â chael profiad o gael eich gwrthod, sy’n hynod o bwerus a bychanol. A gallai’r profiadau hyn o wrthod a bychanu gael effeithiau seicolegol difrifol. Ond yr hyn sy’n anodd yw pan fydd rhywun yn gas tuag at unigolyn awtistig neu’n eu bychanu nhw, ac ati. Pe bai plentyn nad yw’n awtistig yn profi hynny, mae’n ddigon posibl y byddai ganddyn nhw ffrind a fyddai’n gallu atgyweirio neu ddadlau â’r sylwadau difrïol ac adfer yr ymdeimlad o ymddiriedaeth. Ond i’r unigolyn awtistig, efallai na fydd unrhyw un yn dod i’w helpu nhw ar yr adeg honno neu’n atgyweirio’r niwed a wnaed gan yr unigolyn arall. Mae hyn yn golygu, weithiau pan fyddaf yn ymdrin ag unigolion yn eu harddegau ac oedolion, bod eu synnwyr o’r hunan wedi’i greu gan sylwadau difrïol a chael eu gwrthod, eu bwlio a’u pryfocio gan eu grŵp cyfoedion. Bydd eu hunan-ddealltwriaeth yn hynod o negyddol a byddaf yn meddwl “o ble gawsoch chi hyn? Ni chawsoch chi ef gan eich rhieni. Ni chawsoch chi ef gan yr athrawon. Cawsoch chi hyn gan y grŵp cyfoedion, ond gwnaethon nhw ei ddweud mor aml, gwnaethoch chi ddechrau ei gredu.” Felly mae eu synnwyr o’r hunan wedi’i seilio ar feirniadaeth a chael eu gwrthod gan eu cyfoedion, nid ar ganmoliaeth a chael eu cynnwys. Felly, mae bwlio a phryfocio yn broblem fawr, ond i rieni, mae’n broblem yn ymwneud â mynd â’r plentyn i’r ysgol, oherwydd mae fel petai nhw’n anfon y plentyn hwnnw i ryfel, ac mae bwlio a phryfocio yn un o’r prif resymau pam mae plentyn yn gwrthod mynd i’r ysgol a pham y caiff plentyn ei wahardd o’r ysgol os yw’n dial, felly mae bwlio a phryfocio yn bryder. Yn aml, nid yw’r ysgol yn ymwybodol o hyn, oherwydd mae’r rhan fwyaf o fwlio yn gudd, ond efallai y bydd rhieni’n ymwybodol o’r hyn sy’n digwydd ac rwy’n cymryd hyn o ddifrif oherwydd mae ganddo ganlyniadau seicolegol ofnadwy, yn enwedig gan ei fod yn ffactor sy’n cyfrannu at iselder. Felly hefyd o ran arsylwi, dadansoddi a dynwared, cuddliwio sy'n digwydd ymhlith bechgyn a merched, er, gwnaethom ni ei nodi yn gyntaf ymhlith merched, ymddengys bod merched yn fwy tueddol o’i wneud, ond nid merched yn unig sy’n ei wneud. Os ydych chi wedi cael proses o arsylwi a dadansoddi rhyngweithio cymdeithasol a’i gopïo, sut ydych chi’n ymdopi â sefyllfaoedd yn gysylltiedig â chyfeillgarwch nad ydych chi wedi’u gweld o’r blaen neu heb ymarfer ar eu cyfer? Felly gall sefyllfa newydd fod yn gwbl ddryslyd - “does gen i ddim sgript o’r hyn sydd angen i mi ei wneud”. A hefyd, yn anffodus, byddan nhw’n cael eu beirniadu gan eu cyfoedion am wneud camgymeriad cymdeithasol bach. Dydw i ddim yn gwybod a yw hyn yn digwydd mewn ysgolion yng Nghymru ond mae’n bendant yn digwydd mewn ysgolion yn Awstralia - wrth i fyfyrwyr ddod yn fwy ymwybodol o awtistiaeth a heriau cymdeithasol sy’n wynebu unigolyn awtistig, mae bellach wedi dod yn derm difrïol. Felly os bydd unrhyw

un yn gwneud camgymeriad cymdeithasol, bydd y grŵp cyfoedion yn meddwl “O, beth sy’n bod arnat ti? Wyt ti’n awtistig neu rywbeth?” Ac yna bydd y plentyn yn dechrau sylwi bod rhywbeth yn bod arno. Ac os ydyn nhw’n unigolion yn eu harddegau sydd wedi cael diagnosis am y tro cyntaf, efallai y byddan nhw’n gwrthod y diagnosis. Nid oherwydd nad ydyn nhw’n cytuno ag ef, ond am eu bod nhw’n poeni y gallai eu grŵp cyfoedion wneud yr un peth iddyn nhw ag y gwnaethon nhw i unigolion awtistig yn y gorffennol, felly efallai y byddan nhw’n cael eu beirniadu am gamgymeriad bach. “Wyt ti’n awtistig neu rywbeth?” Felly, mae’n gysylltiedig â synnwyr o negyddoldeb, peidio â deall a chefnogaeth gan eu grŵp cyfoedion.

Yn ogystal â hyn, y syniad o anifeiliaid fel ffrindiau. Mae anifeiliaid yn wych, oherwydd maen nhw’n eich derbyn chi am bwy ydych chi. Dydyn nhw ddim yn ceisio’ch helpu chi. Dydyn nhw ddim yn gas nac yn eich twyllo chi ac ati. Maen nhw bob amser yn falch o’ch gweld chi, eisiau chwarae gyda chi ac ni waeth pa mor wael oedd eich diwrnod chi, maen nhw’n falch eich bod chi yno. Felly mae’n ddigon posibl mai anifeiliaid fydd eich ffrindiau gorau, ac maen nhw’n meddu ar agweddau gorau cyfeillgarwch, sef eich derbyn chi, peidio â’ch beirniadu, ac ati. Efallai y bydd ymwneud â phobl yn anodd i unigolyn awtistig, ond efallai na fyddai’r un peth yn wir am anifeiliaid. Gall y cysylltiad rhwng unigolyn awtistig ac anifeiliaid fod yn un anhygoel. Byddai gyrfa yn ymwneud ag anifeiliaid yn bosib, ac ati. Felly, gall anifeiliaid fod yn ffrindiau. Yn ogystal â hyn, gellir cael ffrindiau dros y we. Peth amser yn ôl yr oedd cysyniad yn bodoli mai gemau treisgar oedd yn cael eu chwarae ar y we ac fel arfer gemau un person oedden nhw yn erbyn y peiriant. Erbyn hyn, mae chwarae gemau cyfrifiadurol yn aml yn cynnwys tîm, a gall hynny gynnwys unigolyn awtistig sydd â llawer o brofiad o chwarae gemau cyfrifiadurol ac maen nhw’n arbenigwr arno, sy’n cael ei werthfawrogi. Mae bod yn dda yn y gemau hynny yn werthfawr mewn cyfeillgarwch, ac felly mae’n bosib y bydd unigolyn awtistig yn cael trafferth gwneud ffrindiau yn yr ysgol uwchradd. Ond ar y rhyngrwydd, gallwch chi wedyn ddangos eich galluoedd, eich doethineb. Maen nhw eisiau bod gyda chi oherwydd pan fyddwch chi’n rhan o’r tîm, rydych chi’n ennill y gêm ac mae’r gemau erbyn hyn yn dod yn llawer mwy adeiladol a dychmygus ac mae gen i nifer o unigolion awtistig sy’n bencampwyr gemau cyfrifiadurol, sy’n ystyried gyrfa mewn cynllunio gemau cyfrifiadurol, a’r hyn yr wyf i wedi’i ddweud wrthyn nhw yw “a wnewch chi gynllunio gemau cyfrifiadurol sy’n gallu dysgu cyfeillgarwch, rheoli emosiynau ac ati i unigolion awtistig? Oherwydd efallai y byddan nhw’n ei gweld yn haws dysgu drwy gyfrifiadur nag wyneb yn wyneb.” Felly mae nodweddion cadarnhaol i ffrindiau

dros y we, ac mae'r gêm honno'n rhywbeth yr ydych chi'n ei mwynhau ond sy'n eich gwneud chi'n boblogaidd hefyd.

Mae cyfeillgarwch cam 4 yn unigolion 13 oed a hŷn, ac mae'r unigolyn awtistig bellach yn sylweddoli nad ydyn nhw'n boblogaidd, ac nid ydynt yn debygol o fod yn boblogaidd, a dyma rai dyfyniadau: "Ni chefais fy ngwrthod, ond nid oeddwn yn teimlo fy mod i'n cael fy nghynnwys yn llwyr chwaith", "Cefais fy nghefnogi a fy ngoddef ond nid oedd pobl yn fy hoffi". Efallai y byddan nhw'n beio eu hunain, neu feddwl "mae rhywbeth yn bod arnaf i", neu feio'r ffaith eu bod nhw'n cael eu gwrthod gan gyfoedion ar fod yn awtistig, ac mae hyn yn mynd i effeithio ar hunan werth, hunaniaeth, hwyliau a sut mae pobl yn gweld awtistiaeth, yn enwedig y cysyniad o hunaniaeth. A gall hyn, pan fyddwch chi'n awtistig, fod yn gyfnod o fyfyrio personol dwfn i ddod yn athronydd dirfodol. "Beth yw ystyr bywyd? Ble ydw i'n perthyn?" I lefel llawer dyfnach, fel dadansoddiad unigol o'r cysyniad o'r hunan a allai arwain at safbwynt negyddol iawn o bwy ydych chi.

Yr hyn sydd hefyd yn digwydd ar y cam hwn yw bod yr unigolyn awtistig yn bryderus iawn am wneud camgymeriad cymdeithasol. Un o nodweddion awtistiaeth yw bod ag ofn gwneud camgymeriad, ac weithiau, dydych chi ddim yn rhoi cynnig ar weithgareddau academaidd gan fod posibilrwydd o wneud camgymeriad. "Dydw i ddim yn hoffi camgymeriadau." Mae'n rhyw fath o ffobia ynglŷn â gwneud camgymeriadau. Mae'n ymateb emosiynol cryf iawn pan fyddan nhw'n gwneud camgymeriad neu pan fyddan nhw'n gweld nad yw rhywbeth yn berffaith. Golyga hyn, mewn sefyllfaoedd cymdeithasol, os byddan nhw'n gwneud camgymeriad cymdeithasol, bydd gorbryder perfformiad yn dechrau - "sut ydw i'n mynd i ryngweithio â phobl?" ac yna myfyrio cyn i chi syrthio i gysgu yn y nos, gan wneud awtopsi cymdeithasol o'r hyn a ddigwyddodd yn gymdeithasol yn ystod y dydd - "Rwy'n byw mewn ofn parhaus o orbryder perfformiad dros brofiadau cymdeithasol o ddydd i ddydd." Un o'r problemau yw bod unigolion yn eu harddegau yn ymfalchïo yn y ffaith eu bod nhw'n meddwl yn agored ac ati. Fodd bynnag, gall eu goddefgarwch nhw tuag at unrhyw un nad yw eu diddordebau, eu credoau ac ati yr un peth â'u rhai nhw fod yn gul iawn. Gallan nhw fod yn feirniadol iawn o unrhyw un sy'n wahanol. Yn wir, un o'r prif resymau dros fwlio, pryfocio a gwrthod yw bod yn wahanol. Yn ei hanfod, mae unigolyn awtistig yn amlwg yn wahanol i'r grŵp cyfoedion oherwydd mae'r grŵp cyfoedion yn seicolegwyr plant naturiol ac mae ganddyn nhw sgema mewnol o'r hyn y dylai rhywun ei wneud, ei feddwl, ymdeimlo, ac

ati. A phan nad oes gan yr unigolyn hyn, gall fod pob math o ganlyniadau, fel bod yn darged ar gyfer gwawd a chael eich gwrthod. Felly, cyn mynd i gysgu, bydd yr unigolyn yn adolygu'r profiadau cymdeithasol yn yr ysgol, yn myfyrio ar berfformiad cymdeithasol, ac yn encilio i unigedd. Mae hwn yn ddyfyniad pwerus iawn - "Byddai'n well gen i fod ar fy mhen fy hun, ond ni allaf ymdopi â'r unigrwydd" a bydd tipyn o unigolion awtistig yn dweud "Dwi eisiau un ffrind, dyna'r cwbl. Does dim angen i mi fod yn boblogaidd. Dydw i ddim am fod y plentyn mwyaf poblogaidd yn y dosbarth, ond hoffwn gael ffrind, dim ond un ffrind." Mae cael un ffrind, nid o reidrwydd drwy gydol eu cyfnod yn yr ysgol, ond mae cael un ffrind yn hynod o werthfawr ac yn codi calon unigolyn awtistig. Felly maen nhw'n dyheu am ymdeimlad o gysylltiad – "Rydw i eisiau bod yn rhan o'r grŵp, oherwydd does dim ots gen i beth mae fy rhieni'n ei ddweud bellach." Yr hyn mae'r grŵp cyfoedion yn ei ddweud sy'n bwysig. Mae cael eich canmol gan riant yn werth un pwynt ond mae cael eich canmol gan aelod o'r grŵp cyfoedion yn werth 100 pwynt. Mae eu synnwyr o'r hunan yn cael ei bennu gan y ffordd y cânt eu cynnwys, y ffordd y cysylltir â nhw a'r ffordd y cânt eu derbyn gan eu grŵp cyfoedion. Ond os ydych chi eisiau cysylltu, pwy ydych chi'n cysylltu â nhw? Mae posibilrwydd o gael eich derbyn a chael eich cynnwys gan unigolion yn eu harddegau sydd ar yr ymylon sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau a diddordebau sy'n peri pryder i rieni. Gall hynny gynnwys yfed alcohol a chymryd cyffuriau. Ac ar gyfer yr unigolyn awtistig hwn "Dwi eisiau ffrindiau, dwi eisiau bod yn rhan o'r grŵp" ac efallai y byddan nhw'n symud tuag at grŵp sydd â diffiniad eang iawn o gysylltiad, sydd â'r un nod, sef, efallai, cael gafael ar ac yfed alcohol, cymryd mariwana ac ati. Ac o ganlyniad i orbryder ac ADHD y gall unigolyn awtistig fod yn dioddef ohonynt, mae perygl cryf o ddibyniaeth. Mae un o bob pedwar oedolyn sy'n gaeth yn awtistig ac mae angen i gymdeithas gydnabod pa mor agored yw unigolion awtistig i ddibyniaeth, yn aml i ymgysylltu neu ymddieithrio o fywyd. Felly, os oes gennych chi hanes o gamddefnyddio cyffuriau ac alcohol neu hanes o anhwylder bwyta, gallech chi fod yn awtistig. Efallai eich bod chi wedi cael problemau â gwead bwyd. Mae eich agwedd tuag at fwyd wedi bod fel a ganlyn: "Dydw i ddim yn ei hoffi." "Dydw i ddim yn hoffi amrywiaeth" ac ati. Mae gwead yn anodd iawn i ymdopi ag ef ond mae gorbryder a rheolaeth hefyd yn broblem, ac yr ydym ni bellach yn cydnabod bod un o bob tri o unigolion yn eu harddegau ag anhwylder bwyta yn awtistig. Felly gallwch chi weld y mathau o broblemau a all ddatblygu a'r hyn sy'n digwydd yw bod y grŵp yn mabwysiadu'r unigolyn awtistig yn ei arddegau y mae ganddo ddiddordeb newydd erbyn hyn mewn cael gwybod rhagor am gyffuriau, er enghraifft, neu fwyta calorïau, magu pwysau ac ati sy'n werthfawr i'r grŵp. Byddan nhw'n dod yn gynorthwy-ydd ymchwil ar gyfer y grŵp.

Byddan nhw'n mynd ar y rhyngrwyd, yn dod o hyd i'r wybodaeth, felly byddan nhw neu'r wybodaeth maen nhw'n ei gwybod cael eu gwerthfawrogi gan y grŵp.

Felly o ran annog cyfeillgarwch, un o'r pethau yr ydym ni'n ei gydnabod fwyfwy yw ceisio annog dod yn ffrindiau ag unigolyn awtistig. Rhywun sy'n meddwl fel chi, sy'n hoffi'r un pethau â chi. Rhywun y gallwch chi uniaethu â nhw oherwydd eich bod chi wedi cael profiadau tebyg. Felly byddwn ni'n gwneud ychydig o waith peirianneg gymdeithasol, os gallwn ni. Efallai y byddan nhw'n dod o hyd i'w gilydd ar ymylon gweithgareddau cymdeithasol. "Felly, rwyt ti'n hoffi Pokémon." "Rwyt ti'n hoffi hwnna o hyd?" "Ydw, dwi'n hoffi Pokémon o hyd, ond does neb arall yn ei hoffi." Felly, weithiau cewch ddau unigolyn awtistig sy'n cyfarfod ac yn datblygu i fod yn ffrindiau oes. Diddordebau tebyg fel roboteg, rhaglennu cyfrifiadurol, prosiect gwyddoniaeth, chwarae cerddoriaeth gyda'i gilydd, canu gyda'i gilydd. Mae gan gryn dipyn o unigolion awtistig draw perffaith, neu mae ganddynt allu a thalent yn y celfyddydau. Mae hynny'n anhygoel. Rydym ni'n dueddol o feddwl bod yn rhaid i yrfa unigolyn awtistig fod ym myd cyfrifiaduron a chyfrifeg ac ati. Wel, gall fod, ond gall fod ym myd y celfyddydau hefyd, ac mae'n ymwneud â'r gallu i gyfleu eich meddyliau a'ch teimladau, nid ar lafar, ond drwy ysgrifennu ffuglen. Gall fod yn gelfyddyd gain, gall fod yn ddawnsio, gall fod yn ysgrifennu llenyddiaeth ac ati. Yn ogystal â hyn, wrth arsylwi ar bobl a'u dadansoddi, mae'n eich arwain chi at yrfa fel Seicolegydd. Ac mae cryn dipyn o fy nghydweithwyr uchel eu parch, fy nghyd-seicolegwyr, yn awtistig ac mae'n wych oherwydd maen nhw wedi bod yn astudio pobl ers iddyn nhw fod yn bedair oed. Felly roedd ganddyn nhw radd anrhydedd mewn arsylwi a dadansoddi pobl pan oedden nhw tua 10 oed. I bobl awtistig, gall y cysyniad o gyfeillgarwch fod yn wahanol. Nid yw o reidrwydd yn ymwneud â chymdeithasu, ac felly efallai y gwelwch chi ddwy ferch awtistig yn eistedd gyda'i gilydd yn tynnu llun. Dydyn nhw ddim yn sgwrsio, dydyn nhw ddim yn diddanu ei gilydd â jôcs budr a phethau fel 'na. Maen nhw'n eistedd gyda'i gilydd ac yn tynnu llun. Ac ar ddiwedd y cyfnod hwnnw, byddan nhw'n edrych ar luniau ei gilydd ac yn gwneud sylw ac yn canmol lluniau ei gilydd. Roedd cysylltiad rhyngddyn nhw pan oedden nhw'n eistedd wrth ymyl ei gilydd, nad oedd yn gorfod cynnwys sgwrsio. Mae hefyd yn ymwneud â chyfarfod unigolion o'r un anian mewn confensiynau cosplay a llyfrau comig, felly rydym ni'n ceisio annog, os gallwn ni, y nodweddion cyfeillgarwch hynny. Dyma'r rhan olaf ar gyfeillgarwch, ond mae'n bwysig i rieni. Yr hyn a all ddigwydd yw y bydd yr unigolyn yn ei arddegau yn cyrraedd adref o'r ysgol a bu problemau cymdeithasol. Byddwch chi'n dod i wybod yn y pen draw am y ffaith nad ydyn nhw'n rhan o bethau, eu

bod nhw wedi drysu, wedi'u llethu ac ati. Yn ogystal â hyn, bod heb ffrind i siarad â nhw am y problemau a gofyn am arweiniad a gwybod na allwch chi siarad â phobl ar y pryd am y problemau yr ydych chi'n eu hwynebu. Ond efallai y byddai'n addas chwarae gêm pan fyddan nhw'n cyrraedd adref o'r ysgol uwchradd. Nid yn syth, oherwydd mae angen amser arnyn nhw i ymlacio. Ond pan fyddan nhw'n barod, dywedwch, "Iawn, enw'r gêm yw Cyfoedion Dryslyd. Oedd dy grŵp cyfoedion yn ddryslyd ar unrhyw adeg heddiw? Pam wnaethon nhw ddweud hynny? Pam wnaethon nhw hynny? Beth ydw i fod i'w wneud yn y sefyllfa honno?" Wyneb nad oedden nhw'n gallu ei ddarllen, neu ddisgwyliad cymdeithasol a oedd y tu hwnt i'w dealltwriaeth nhw o'r hyn oedd yn digwydd. "Beth ydw i fod i'w wneud?" Felly efallai y byddwch chi'n gofyn, "Iawn, ble oeddet ti? Gyda phwy oeddet ti? Beth oeddet ti'n ei wneud? Gwelaist ti wyneb yr unigolyn a doeddet ti ddim yn deall yr ystyr tu ôl i'r mynegiant. Edrycha yn y drych a gwna'r mynegiant wyneb hwnnw. Gallaf edrych ar yr wyneb ac efallai y gallaf gyfleu ei ystyr." Dyma'r enghreifftiau yr ydym ni wedi'u cael pan yr ydym ni wedi chwarae gêm Cyfoedion Dryslyd gyda rhieni. Dyma ddau am ferched awtistig yn eu harddegau, cyfoedion yn ymgynnull ac yn siarad am bethau dibwys neu am fechgyn. Iawn, dyna eich merch awtistig yn ei harddegau. Rhywun yn siarad am ei phrofiadau a'i barn ac yn meddwl y byddai gen i ac eraill ddiddordeb. Sefyllfaoedd lletchwith, fel cerdded i mewn i ddosbarth yn hwyr a phawb yn troi i edrych arnoch chi. Neu bydd ffrind yn dweud, "dwi mor dew" a bydd yn edrych arnoch chi er mwyn i chi wneud sylw, gan ddisgwyl celwydd golau. Dyna'r math o faterion rhyngbersonol y mae unigolyn awtistig yn ei arddegau yn mynd i'w hwynebu ond efallai y bydd angen arweiniad gan riant os na allan nhw ei gael gan gyfoed.

Nawr, emosiynau a rheoli emosiynau. Rhan o awtistiaeth, nid yn y meini prawf diagnostig, ond rhan hanfodol gartref yw 'Sut ydych chi'n ymdopi ag unigolyn awtistig sy'n colli rheolaeth ar ei emosiynau?' Bydd y rhain yn dechrau pan fydd y plentyn yn ddwy neu dair oed a byddan nhw'n gwylltio. Maen nhw yn yr archfarchnad, yn cael eu llethu gan brofiadau cymdeithasol a synhwyraidd ac maen nhw'n dechrau teimlo'n ofidus. Ni ellir tynnu eu sylw. Efallai na fydd dangos cariad, cysuro a thosturi yn gweithio. Weithiau mae rhieni'n gorfod aros - "Mae'n rhaid i mi aros tan fod yr egni wedi diflannu ac yna gallwn ni symud ymlaen a gallaf siopa." Naill ai yn gynnar iawn yn y bore pan nad oes neb yno, neu wrth iddynt gau, fel bod llai o brofiadau cymdeithasol a synhwyraidd. Ond mae dwy ffordd wahanol y gall plentyn awtistig gynhyrfu. Un ohonynt yw gwylltineb llwyr yn allanol - byddwch chi'n mynd yn gynddeiriog. Mae'n ffrwydrad o egni. Ond gall fod yn wylltineb mewnol i unigolion awtistig yn eu harddegau hefyd.

Mae'n ymwneud â theimlo'n isel eich ysbryd ac mae'n rhywbeth yr ydym ni'n ei alw yn bwl o iselder, yn fewnffrwydrad. Mae hwn yn ffrwydrad neu'n fewnffrwydrad dwys o egni sydd naill ai'n ffrwydro ac yn ddinistriol neu'n mewnffrwydro. Gall gynnwys meddwl am hunanladdiad a bron y weithred o hunanladdiad, hunan-niweidio ac ati. Teimlad o anobaith dwys ydyw yn hytrach na dicter dwys.

Yr hyn y byddaf yn ei wneud yn aml gydag unigolyn awtistig a'r rhieni yw cael darn mawr o bapur, ei rannu yn golofnau a dweud "Pan fyddi di'n colli rheolaeth ar dy emosiynau, beth am wneud cynllun, iawn? Beth wyt ti eisiau i dy rieni ei wneud neu beidio â gwneud pan fyddi di'n colli rheolaeth ar dy emosiynau?" Dyma'r themâu cyffredin sydd wedi codi. Mae llawer o'r unigolion awtistig yn dweud "mae angen i Mam a Dad fod yn bwyllog" ac mae hynny'n golygu, os byddan nhw'n dechrau cynhyrfu, mae'n gwneud y sefyllfa a'r unigolyn awtistig yn waeth. Felly, peidiwch â chynhyrfu. Yr ail beth yw cadarnhau a dilysu emosiynau'r plentyn, a dywedwch "Rwy'n gweld dy fod ti'n drist" oherwydd, os byddwch chi'n dweud "O, rwyt ti'n flin iawn", bydd y plentyn yn ymateb drwy ddweud "Dwi ddim yn flin. Dwi'n drist." Felly, weithiau efallai y byddwch chi'n camddehongli'r emosiwn sy'n achosi'r ymddygiad. Felly defnyddiwch derm niwtral. "Dwi'n gweld dy fod ti'n drist iawn", "rwyt ti dan straen" ac ati, ond efallai mai cadarnhau a dilysu eu hemosiynau sydd angen ei wneud. Beth bynnag maen nhw'n drist amdano, gallwch chi ddweud "Dwi'n deall dy bwynt di." Efallai na fyddwch chi'n cytuno â'r pwynt, ond ar y cam hwn, gallwch chi ddweud "mae gen ti bwynt." Mae'n bwysig mai un unigolyn sy'n ymdrin â'r sefyllfa, oherwydd os bydd llawer o bobl o gwmpas, bydd llawer o ddryswch a bydd yr unigolyn awtistig yn debygol o gael ei lethu. Felly, penderfynwch pwy sy'n mynd i ymdrin â'r digwyddiad penodol hwn, ond byddwch chi hefyd yn cadarnhau bod y teimlad yn mynd i ddiflannu. Dydych chi ddim yn gwybod pryd, ond bydd yn diflannu a phan fydd yn diflannu, gwnawn ni rywbeth neis, ond fe wnawn ni aros. A bydd yn mynd. Cadwch bobl arall draw oherwydd mae hynny'n mynd i wneud pethau'n waeth. Cyn lleied â phosibl o siarad. Bydd rhagor am hynny yn y golofn nesaf, ond peidiwch â siarad gormod. Weithiau mae'r diddordeb arbennig, yr hyn mae'r unigolyn yn angerddol amdano, yn ffordd o'i ymlacio. Mae galluogi'r unigolyn i wneud yr hyn y mae ganddo ddiddordeb ynddo yn golygu ei fod ymgolli'n llwyr a bydd yn gwrthbwyso'r anobaith neu'r dicter. Gall hwn fod yn fodd o'i ymlacio. Nid gwobrwyo ymddygiad amhriodol ydyw, mae'n fodd o ymlacio'r unigolyn, gan hefyd chwilio am fan diogel iddo fod ar ei ben ei hun. Weithiau, y ffordd orau o ymdawelu yw bod ar eich pen eich hun. Mae llawer o'r plant wedi dweud y canlynol pan fyddwn ni'n gofyn, "Beth nad ydych chi am i'ch rhieni ei wneud?" "Peidiwch â fy

nghwestiynu.” “Peidiwch â holi ‘beth yw’r broblem?’” i mi. “Peidiwch â holi ‘o ble daeth hyn’” ac o ran y plentyn hwn, yr hyn sydd gennych chi yw unigolyn wedi cynhyrfu’n fawr. Os ydyn nhw’n hynod o ddigalon ac os byddwch chi’n gofyn “Beth sy’n bod? O ble daeth hyn?” Yr hyn yr ydych chi’n gofyn iddyn nhw ei wneud yw mynd yn ôl mewn amser a rhoi eglurhad rhesymegol, dilyniannol, cydlynol yn nodi pam eu bod nhw’n drist. Ni allan nhw wneud hyn yn y cyflwr hwnnw. Mae angen i’r teimladau ddiflannu yn gyntaf er mwyn mynd yn ôl i ble y dechreuodd y cyfan. Ni allwch ddisgwyl i unigolyn sydd wedi cynhyrfu fel y mae i’w egluro’n llwyddiannus. Efallai y bydd angen i chi wybod yr hyn a ddigwyddodd, ond pan fyddan nhw wedi ymlacio, oherwydd gall fod yn llawer haws egluro’r stori. Mae canolbwyntio ar gosb a chanlyniadau hefyd yn mynd i ychwanegu rhagor o ddryswch, a beth yw pwrpas hynny? Efallai bod canlyniadau yr ydych chi wedi cytuno iddynt, ond dylid sôn am y canlyniadau hynny ar adeg addas. Ac nid pan fydd yr unigolyn wedi colli rheolaeth yn llwyr ar ei emosiynau yw’r adeg i wneud hynny. Nid yw bygwth yr hyn a fydd y canlyniadau yn mynd i helpu’r unigolyn i ymlacio. Ac mae’r ddau ddyfyniad hwn yn hyfryd: “Pan fyddaf yn drist, y peth olaf yr wyf fi eisiau ei wneud yw siarad â rhywun nad ydynt yn awtistig i ddatrys fy mhroblemau drwy siarad.” Nid dyma’r ffordd orau ar gyfer unigolion awtistig - “Rwy’n gallu clywed, ond nid yw fy ymennydd yn gallu prosesu’r hyn mae pobl yn ei ddweud.” Felly pan fydd unigolion wedi cynhyrfu, nid yw nifer o brosesau’r ymennydd yn gweithio’n llwyddiannus. Yn ogystal â hyn, peidiwch â cheisio codi calon yr unigolyn neu ddefnyddio cysur neu anwyldeb. Nid cwtsh ydyw ond teimlad o gael eu gwasgu. “Pam ydych chi’n fy ngwasgu i? A pham mae fy ngwasgu i yn datrys y broblem?” Er bod modd i hwyliau negyddol pobl eraill effeithio ar unigolyn awtistig, yn anffodus, efallai na fydd hwyliau positif pobl eraill yn effeithio arnynt. Felly, efallai na fydd ceisio codi calon yr unigolyn yn gweithio’n llwyddiannus - bydd yn ei ddrysu. Efallai na fydd yn gallu uniaethu â’ch emosiynau positif chi a’u hamsugno nhw yn y sefyllfa honno fel datrysiad ar gyfer ei dristwch ei hun. Ac o ran anwyldeb, fel y dywedodd un unigolyn yn ei arddegau, “mae cysur ymhlith pobl bob amser wedi bod yn ddirgelwch i mi.” Felly, mae’n ymwneud â chanfod yr hyn sy’n gweithio i’r unigolyn hwnnw.

Felly, diddordebau arbennig a hoffterau. Mae’n rhan o awtistiaeth. Mae’n rhywbeth yr wyf i wedi dysgu llawer amdano ac wedi’i fwynhau dros y blynyddoedd o ymchwilio. Pam mae diddordebau arbennig neu hoffterau yn digwydd? Mae’n well gen i ddefnyddio hoffterau, rwy’n credu, yn hytrach na diddordeb arbennig. Mae’n atal meddyliau o orbryder. Byddwch chi wedi ymgolli’n llwyr yn eich diddordeb yr ydych

chi'n angerddol amdano. Ni fydd meddyliau negyddol yn ymyrryd ar yr hyn yr ydych chi'n canolbwyntio arno. Mae'n ffordd dda iawn o atal gorbryder. Y broblem yw, bydd gemau cyfrifiadurol yn eich helpu chi i atal eich gorbryder, ond pan fydd rhieni yn mynnu ei fod yn cael ei ddiffodd, efallai na fydd lefel y cynnwrf yn sbarduno ymateb fel a ganlyn - "Wel, gwnaethoch chi roi terfyn ar fy hwyl" ond bydd yr ymateb yn debycach i'r canlynol "Sut ar y ddaear ydw i'n mynd i ymdopi â'r gorbryder hwn a oedd yn cael ei ddal yn ôl gan y gêm gyfrifiadurol ond sydd bellach yn cael ei ryddhau? Dydw i ddim yn gwybod am ffordd arall o ymdopi ag ef." Weithiau mae'n hoffter neu wybodaeth i oresgyn ofn. Roedd ofn pryfed cop ar Liliana a phan fyddai hi'n gweld pry cop, yn hytrach na mynd at ei mam i gael cysur, byddai'n mynd at y silff lyfrau i ddarllen am bryfed cop. I bobl awtistig, mae gwybodaeth yn goresgyn ofn - "po fwyaf yr wyf yn ei wybod am bryfed cop, y lleiaf y byddaf i'n eu hofni." Felly dywedodd hi ei bod hi'n darllen am bryfed cop i oresgyn ei hofn o bryfed cop, ond po fwyaf y byddai hi'n darllen am bryfed cop, y mwyaf y byddai hi'n dechrau eu hedmygu. Roedd hi'n credu eu bod nhw'n hynod o ddiddorol a dechreuodd eu casglu nhw. Felly trodd ei hofn o bryfed cop yn hoffter mawr ohonynt. Datblygodd i fod yn arbenigwr ar bryfed cop. Mae'r angerdd yn fath o fwynhad, a gall fod yn fwynhad o radd uwch na phrofiadau rhyngbersonol. Y perygl yw, fel chwarae gemau cyfrifiadurol, gall yr unigolyn hwnnw ddechrau datblygu obsesiwn. Mae'n rhoi ymdeimlad o les a mwynhad nad ydych chi'n ei gael mewn sefyllfaoedd rhyngbersonol ac mae'n anodd byw heb hynny. Mae hefyd yn fodd o ymlacio. Mae'n aml yn tawelu'r unigolyn wrth iddyn nhw fynd drwy eu trefn arferol a chatalogio ac ati. Gall hefyd fod yn ffordd o wneud ffrindiau ag eraill sy'n rhannu'r un diddordebau, ond gall yr hyn mae'r unigolyn yn angerddol amdano fod yn ffordd o archwilio emosiynau a phrofiadau. Felly, gall hyn gynnwys gwylio ffilmiau â thema cysylltiedig. Er enghraifft, os yw unigolyn yn cael ei fwlio a'i bryfocio, efallai y byddan nhw'n cael anhawster egluro a datgelu'r hyn sy'n digwydd yn rhyngbersonol, felly byddan nhw'n ceisio archwilio'r hyn sy'n digwydd a sut i ymdopi ag ef ac ymateb drwy wylio ffilmiau dial Hollywood lle mae'r arwr neu ei deulu wedi cael eu bwlio yn ofnadwy, ac mae'r stori yn ymwneud â'u hymateb nhw i hynny. Mae hyn yn golygu eu bod nhw'n archwilio rhywbeth efallai na fydden nhw'n ei wneud mewn sgwrs, ond drwy wylio ffilmiau ar bethau penodol.

Weithiau mae'n ymgais i sicrhau cydlyniad. Mae'n ymwneud â chatalogio. A rhoi pethau yn eu trefn. Mae'n ymwneud â chategoreiddio a sicrhau bod popeth yn gymesur, a bod eich glöynnod byw i gyd mewn rhes a'u bod nhw wedi'u gosod mewn ffordd benodol. Ac mae hynny'n tawelu eich meddwl ac

yn eich ymlacio. Catalogio eich recordiau The Beatles a The Beach Boys ac ati. Mae hefyd yn ymwneud â cheisio deall y byd ffisegol, y wyddoniaeth a'r byd naturiol, ond hefyd y byd seicolegol a cheisio deall pobl. Ac felly efallai y byddwch chi'n dilyn gyrfa mewn seicoleg. Mae hefyd yn gysur cael sicrwydd ffeithiau a gwybodaeth, nid teimladau, sy'n anodd eu deall a'u mynegi a'u prosesu. Mae ffeithiau a gwybodaeth yn gysur. Ond mae hefyd yn ymwneud â chreu byd amgen. Deinosoriaid. Dim ysgol, dim pobl. Byd ffuglen wyddonol a ffantasi i ddod o hyd i fyd yr ydych chi'n perthyn iddo, lle'r ydych chi'n teimlo'n gartrefol. Os na chaf fy nerbyn a fy ngwerthfawrogi yn y byd hwn, byddaf yn dod o hyd i fyd arall, mewn hanes, mewn daeareg, mewn seryddiaeth, ar blaned arall, ffuglen wyddonol neu fydoedd eraill. Ac felly, yr ydych chi'n chwilio am rywle yr ydych chi'n teimlo'n gartrefol a lle mae eraill yn eich deall chi. Ond mae hefyd yn rhoi ymdeimlad o hunaniaeth i chi. Mae'r diddordeb yn diffinio pwy ydych chi a bod yn falch o'r hyn yr ydych chi wedi'i gyflawni ac ymdeimlad o hunaniaeth o nodi eich arwyr eich hun fel Harry Potter, er enghraifft. Rwy'n hoff iawn o Harry Potter, ond mae Harry yn cael ei fwlio a'i bryfocio. Gwnaeth ef wynebu adfyd ofnadwy, ond mae cyfeillgarwch a chariad yn sicrhau ei fod yn goroesi'r adfyd hyn. Rydych chi'n uniaethu ag archarwr, felly yr ydych chi'n frwd am berson, ffuglen neu realiti sy'n eich galluogi chi i benderfynu mai dyna'r person yr ydych chi eisiau bod.

Cyfnodau awtistiaeth yn ystod bywyd - y glasoed. O diar. Mae'r glasoed yn gyfnod pryd mae'r ymennydd yn ad-drefnu ei hun. Rwy'n dweud 'mae'r ymennydd ar gau ar gyfer gwaith adnewyddu', a dyna ydyw. Yn y bôn, mae'r ymennydd yn cael ei ailweirio, y llabedau blaen yn enwedig. A'r hyn sy'n dueddol o ddod i'r amlwg yw, ar ddechrau'r glasoed, pan fo'r ailweirio a'r hormonau newydd a'r dimensiynau endocrinoleg yn digwydd, y gallai rhai unigolion awtistig fod wedi bod yn bobl a oedd yn dueddol o boeni tan i'r glasoed ddechrau. Ond ni fydd gorbryder yn effeithio ar unigolion sy'n mynd drwy'r glasoed fel ton. Bydd fel tswnami yn eu taro. Mae'n orbryder ofnadwy ac yr ydym ni'n sylwi ar y ffaith bod llawer o ymddygiadau yn gysylltiedig ag awtistiaeth - arferion neu ddefodau, diddordebau ac ati, o ganlyniad i lawer o orbryder, ac mae'r rhain yn ddulliau o ymdopi â gorbryder. Felly efallai y byddwn ni'n ystyried yr unigolyn hwnnw yn ei arddegau bellach yn bryder clinigol ar gyfer datblygu anhwylder gorbryder, o orbryder cyffredinol i anhwylder obsesiynol cymhellol ac ati. Felly gorbryder, a hefyd iselder. Teimlo'n ddigalon - dydw i ddim yn teimlo'n rhan o bethau ac anobaith. Gall fod yn anhwylder bwyta, sy'n dechrau yn ystod yr arddegau. Gall fod yn rhywbeth yr ydym ni'n ei alw'n fudandod sefyllfaol, ac mae hyn o ganlyniad i orbryder - ymladd, ffoi, rhewi. Rydych chi mor bryderus yn y sefyllfa hon, ni allwch siarad.

Nid yw'n rhywbeth yr ydych chi'n dewis ei wneud, ni allwch siarad yn y sefyllfa honno. Mae'n arwydd o lawer o orbryder a straen a gall hunan-niweidio fod yn rhan ohono, lefel uchel o hunan-niweidio. Gall fod yn dorri eich hun. Gall fod yn bob math o bethau ond gall fod yn bryder arbennig yn ystod yr arddegau. Efallai edrych ar y proffil, mae llawer o ferched awtistig yn ddryslyd o ganlyniad i anhwylder personoliaeth ffiniol (BPD). Ac mewn gwirionedd, mae gan ran helaeth o feini prawf diagnostig BPD, anhwylder personoliaeth ffiniol, lawer o gysylltiadau â nodweddion awtistiaeth. Felly weithiau, diagnosis o anhwylder personoliaeth ffiniol ac weithiau dysfforia rhywedd - "Dwi ddim yn hoffi fy rhywedd." "Dwi eisiau newid rhywedd". Dyma rai o'r pethau y bydd unigolyn awtistig yn ei arddegau yn eu datblygu yn ystod y cyfnod hwn.

Os edrychwn ni ar y sleid nesaf, mae Maya Toudal wedi datblygu'r cysyniad o ystyried lefelau egni. Felly mae'r sesiwn nesaf yr wyf i'n ei gwneud mewn rhai wythnosau yn seiliedig ar flinder ac awtistiaeth a sut y gall ystyried lefelau egni helpu. Mae Maya yn awtistig. Mae hi'n seicolegydd clinigol wedi'i lleoli yn Copenhagen, ac yn ddiweddar, gwnaeth hi arolwg ar y rhyngrwyd, oherwydd ei bod hi'n ymwneud yn fawr â'r cyfryngau cymdeithasol, yn gofyn i oedolion awtistig "Beth yw eich diffiniad o les?" a dyma'r atebion a oedd yn hynod o ddiddorol yn fy marn i - Sicrhau nad oes neb yn tarfu arnoch chi. Mewn geiriau eraill, sicrhau nad oes neb yn torri ar eich traws chi. Mae hyn yn eironig oherwydd mae nifer o unigolion awtistig yn torri ar draws eraill drwy'r amser. Mae'r unigolyn yn casáu pan fo rhywun yn torri ar ei draws pan fydd ar drywydd rhywbeth. Nid ydynt am i neb dorri ar eu traws. Mae'n rhaid iddyn nhw allu gorffen yr hyn maen nhw'n ei ddweud. Peidio â gorfod ymddwyn mewn ffordd benodol oherwydd dyna sy'n 'normal'. Gall oedolion gyflawni hyn yn haws nag unigolion yn eu harddegau, sy'n ymwybodol iawn o ddisgwyliadau cymdeithasol eu grŵp cyfoedion. Ond mae pwynt yn cyrraedd ym mywydau oedolion pan fyddwch chi'n dweud "Does dim ots gen i beth mae pobl yn ei feddwl amdanaf i." Rwy'n mynd i fod yn driw i fi fy hun, gorau po gyntaf." Cael lle i guddio. Mae angen lloches ar bobl awtistig. Rhywle i encilio, rhywle y gallwch chi gadw draw oddi wrth bobl. Rhywle nad oes neb yn torri ar eich traws chi. Mae'n rhoi'r ymdeimlad hwnnw i chi o fod ar eich pen eich hun. Rydych chi ar ben eich hun, ond nid ydych chi'n unig fel y cyfryw. Gallu rhagori ar yr hyn yr ydych chi wrth eich bodd yn ei wneud. Nid fy rhwydwaith cymdeithasol na fy mhersonoliaeth yw fy synnwyr o hunaniaeth. Mae'n ymwneud â'r hyn yr wyf i'n ei gyflawni o ran yr hyn a wnaf.

Mae’n ymwneud â chyfle i gyflawni eich diddordebau a’ch hobïau. Rydych chi eisiau gallu gwneud hynny, yr hyn yr ydych chi’n ei fwynhau a chymryd rhan ynddo bob dydd. Mae hefyd yn ymwneud â rhyddid rhag gormod o darfu synhwyraidd neu boen. Nid yw unigolion nad ydynt yn awtistig yn gwerthfawrogi pa mor boenus yw rhai profiadau synhwyraidd, ac mae llawer o unigolion awtistig yn dweud “sut ydych chi’n ymdopi â hynny?” “Beth sy’n bod arna i?” “Mae hynny’n gwbl annioddefol i mi, ond prin y gwnaethoch chi sylwi arno!” Felly rhyddid rhag sensitifrwydd synhwyraidd. Hoffwn pe gallwn ni gynnig hynny. Bod â phwrpas mewn bywyd, ymdeimlad o werth a derbyn fy awtistiaeth. Rwy’n gweithio gydag ef i greu cytgord yn fy mywyd, yn hytrach nag anawsterau. Rwy’n credu bod hynny’n hyfryd.

Roeddwn i’n un o’r goruchwylwyr PhD ar gyfer yr astudiaeth ymchwil hon. 10 oedolyn awtistig aeddfed, ac oedran cymedrig o 60 oed. Efallai mai dyma fydd y canlyniad ar gyfer plentyn awtistig yn eich teulu chi yn y pen draw, ond gall hefyd fod yn unigolion awtistig o genedlaethau blaenorol na chafodd erioed gyfle i’w awtistiaeth gael ei gadarnhau. O ran yr oedran cymedrig, 60au canol, cyfweliadau dwys. Roedd y canlyniadau yn hynod o ddiddorol. Roedd pedair thema: Hunaniaeth awtistig, rheoli emosiynau, greddf gymdeithasol a bod ag agwedd gadarnhaol.

O ran rheoli emosiynau, roedd gorbryder ac iselder yn uchel, ond mae 85% o oedolion awtistig sydd â phroblemau ag anhwylder gorbryder, yn dueddol o fod yn bryderwyr. Roedd tua 70% yn gallu dioddef o ddigalondid. Nid iselder clinigol o reidrwydd, ond digalondid. Roedden nhw yn eu 60au. Roedd gwella o iselder yn araf ac yn hirfaith. Roedden nhw wedi cael llawer o broblemau â’u hiechyd meddwl ers eu harddegau, ond doedden nhw ddim yn deall yr hyn yr oedden nhw’n mynd drwyddo. Nid oedd pobl eraill yn deall, wrth ystyried alexithymia, anawsterau wrth fynegi meddyliau ac emosiynau ar lafar, anawsterau wrth ddatgelu i bobl sut yr ydych chi’n teimlo. Dywedodd 7 allan o 10 o unigolion, bod eu hiechyd meddwl wedi gwella wrth iddyn nhw fynd yn hŷn. Ac fel y byddwn ni’n ei drafod yn nes ymlaen, nid yn sgil gwasanaethau iechyd meddwl, ond o bethau y gwnaethon nhw ddarganfod eu hunain. Yn ogystal â hyn yr oedd llawer o straen yn y gwaith. Er enghraifft, gweithio i reolwr heb foeseg oherwydd mae moeseg yn bwysig iawn o ran awtistiaeth a pheidio â gallu ymdopi â rheolwr anfoesegol.

Teimlo dan straen ac wedi'ch llethu o ganlyniad i drafferthion yn ymwneud â pherthynas, hynny yw, gwybod bod gan fy mhartner anghenion ond nad ydw i'n gweld yr arwyddion pan fydd angen rhywbeth arni hi, a theimlo nad ydw i'n ddigon da. Dydw i ddim yn siŵr a ydw i'n bodloni anghenion fy mhartner, yn cynnwys methiannau canfyddedig i fodloni anghenion emosiynol eu partneriaid - rwy'n ymwybodol ohono ond dydw i ddim yn siŵr beth i'w wneud. Dydw i ddim eisiau cael fy meirniadu. Dydw i ddim eisiau gwneud y peth anghywir. Mae'n haws gwneud dim. Diffyg ymddiriedaeth a dirmyg tuag at y rhan fwyaf o fathau o driniaethau a gweithwyr iechyd proffesiynol, yn enwedig meddygon, nad ydynt efallai yn talu sylw i awtistiaeth, yn enwedig mewn ysbytai cyffredinol. Roedden nhw'n teimlo nad oedd gweithwyr iechyd proffesiynol yn gwrando arnynt neu nad oedden nhw'n eu deall neu eu bod nhw'n cael eu beirniadu neu eu camddehongli. "Doedd dim diddordeb ganddyn nhw ynof i. Mewn cyffuriau y mae ganddyn nhw ddiddordeb." Yn ogystal â hyn, gwrthwynebiad i feddyginiaeth. Mae pobl awtistig yn fwy tebygol o brofi sgil effeithiau'r rhan fwyaf o feddyginiaethau.

Llunio strategaethau eu hunain ar gyfer materion iechyd meddwl, trwy ddarllen ac arbrofi yn hytrach na chael cyngor gan weithwyr iechyd proffesiynol. Nid yw llawer o unigolion awtistig yn derbyn cyngor yn hawdd. Daw cân 'My Way' gan Frank Sinatra i'r meddwl! Roedd ymarfer corff yn werthfawr iawn. Hunanaddysgu - "gallwch chi ymdopi â hyn". Mewn geiriau eraill, roedden nhw'n fwy caredig i'w hunain. Yn hytrach na bod yn feirniadol o'u hunain, roedden nhw'n dweud wrth eu hunain - "na, gwnest ti'n dda" a chymerodd hynny amser i'w gyflawni. Yn ogystal â hyn, ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrdod, gweithgareddau corfforol fel garddio ar gyfer rheoli emosiynau i'w mwynhau ar eich pen eich hun, a synnwyr o stoiciaeth, gwytnwch a pheidio â theimlo'n flin dros eich hun. Yr un nesaf yw greddf gymdeithasol, teimlo'n flinedig ar ôl cymdeithasu. Mewn geiriau eraill, "Dwi'n gallu gwneud hyn. Mae'n wych. Ie, dwi'n gallu. Dwi'n gallu bod yno, dwi'n gallu cymdeithasu, ond mae'r gost yn ofnadwy. Dwi wedi blino'n lân ar ei ôl." Gwnaeth cymdeithasu barhau i fod yn broblem gydol oes ac mae rhyngweithiau cymdeithasol lletchwith, perthnasau anodd ac unigrwydd ac ati yn thema gyffredin, ond bod hyn yn gwella sgiliau dros amser a bod unigolion yn cael eu derbyn yn fwy am fod yn wahanol.

"Gallaf gael agwedd gadarnhaol. Gallaf edrych yn ôl yn awr a pheidio â bod mor galed ar fy hun." Bod yn gyfforddus â phwy ydyn nhw - "Rwy'n fwy parod i dderbyn fy hun fel yr ydw i erbyn hyn." Gweithgareddau newydd sy'n rhoi boddhad. Mae'r rhain ar gyfer pobl oedran ymddeol, gwaith

gwirfoddol, grwpiau cymunedol, amserlenni gwaith sy'n addas ar eu cyfer nhw heb iddyn nhw gael eu beirniadu. Dim pwysau i gydymffurfio â safonau'r gymdeithas. Rydym ni i gyd yn mynd drwy hyn, "Does dim ots gen i beth yw barn pobl." Ond i bobl ag awtistiaeth, gallai hynny fod yn bwysig iawn. Canolbwyntio ar weithgareddau sy'n cynnig mwynhad a synnwyr o foddhad, a'r hyn a ddaeth i'r amlwg oedd mai un o'r ffactorau pwysicaf o ran canlyniadau llwyddiannus oedd synnwyr digrifwch, ac mae hynny'n wir amdanom ni i gyd mewn ffordd, ond mae'n gwbl wir am bobl awtistig hefyd.

Beth am y sefyllfa pan fo gennych chi sawl plentyn awtistig yn y teulu, ac mae rhai teuluoedd yr wyf i'n gwybod amdanynt sydd â phump neu chwech o blant awtistig yn y teulu, a bydd gan bob un ohonynt wahanol lefelau a phroffiliau o awtistiaeth, hyd yn oed gefeilliaid unfath y mae eu mynegiant o awtistiaeth yn wahanol. Mae cydweddoldeb yn bryder oherwydd o ran awtistiaeth, mae fel pe bai pob unigolyn awtistig yn fagned, ac mae'r magnedau hynny naill ai'n tynnu at ei gilydd yn y teulu neu'n gwrthyrru. Rydych chi'n credu, gan eich bod chi'n meddwl yr un peth a bod eich profiadau chi yr un peth, ac ati, eich bod chi'n mynd i gyd-dynnu. Nid yw hyn yn awtomatig mewn teulu, fel magnedau sy'n tynnu at ei gilydd neu'n gwrthyrru, mae angen gofod personol ar y brodyr a'r chwiorydd hynny. Mae bron fel petai angen ystafell wely yr un ar bawb i fynd iddi. Ond rhieni'n rheoli argyfwng, datrys problemau ac unrhyw anghytuno a dadleuon rhwng y plant awtistig, gan arwain at y rhieni'n blino, ond hefyd yr effaith o gael sawl plentyn awtistig yn y teulu ar y plentyn nad yw'n awtistig, os oes un i gael, a sylwi nad ydyn nhw wedi cael cysylltiadau â'r rhieni sy'n datrys yr holl broblemau yn ymwneud â'r plant awtistig, ac mae'n teimlo mewn ffordd eu bod nhw'n gorfod ymddwyn ar eu gorau. A phan fydda i'n dweud "mae gen ti'r broblem hon", byddan nhw'n dweud "na, dwi ddim yn gallu dweud wrth Mam a Dad. Mae gan Mam a Dad ddigon o broblemau. Dwi ddim eisiau ychwanegu at eu problemau." "Mae angen iddyn nhw wybod." "Na, dwi ddim eisiau eu gwneud nhw'n ddigalon."

Beth am gynnal y berthynas rhwng rhieni a'r plentyn awtistig? Roedd hwn yn astudiaeth beth amser yn ôl, o'r enw 'We Are In This Together'. Beth sy'n bwysig? Yr agweddau o ran cynnal a helpu'r berthynas, cred gyffredin, cael eich derbyn. Efallai y bydd angen i Mam a Dad (neu'r ddwy fam neu ddau dad) fod ar yr un lefel o ran derbyn bod eu plentyn yn awtistig, ond efallai y bydd un rhiant yn cymryd mwy o amser i dderbyn hyn na'r llall. Mae hefyd yn ymwneud â chanolbwyntio ar nodweddion cadarnhaol yr

unigolyn awtistig, a derbyn bod hyn yn rhan o fywyd. Nid meddwl “beth wnaethon ni’n anghywir ein bod ni’n cael ein cosbi ar ffurf cael plentyn awtistig?”

Mae’n waith tîm. Mae hyn yn bwysig iawn ar gyfer bod yn rhiant llwyddiannus i blentyn awtistig. Mae’n ymwneud â meithrin y teulu, meithrin eich hun a meithrin y berthynas. Weithiau, rydych chi’n ymwneud cymaint â’ch plentyn awtistig, yn ymdrin â phroblemau a’u datrys, nid ydych chi’n cydnabod yr effeithiau ar y teulu, ar eich hun ac ar y berthynas. Weithiau, mae angen i chi gymryd cam yn ôl ac efallai mai unigolyn allanol fydd yn cydnabod yr effaith arnoch chi, sy’n eich galluogi chi i fwrw’ch blinder, i ailfywiogi, er mwyn gallu ymdopi. Mae’n ymwneud â phrofiadau cyffredin. Effeithiolrwydd cyfathrebu da. Mae hefyd yn bwysig bod gan y ddau riant synnwyr digrifwch da a’u bod nhw’n gymorth emosiynol i’w gilydd. Ac weithiau, mae hyn yn golygu gwrando. Nid yw’n golygu datrys y broblem, dim ond gwrando, a gall hynny fod yn werthfawr iawn.

Beth am y gyfradd ysgaru? Mae astudiaeth o dros 10 mlynedd yn ôl erbyn hyn yn tynnu sylw at y ffaith bod y cyfryngau fel petai nhw’n awgrymu os oes gennych chi blentyn awtistig, eich bod chi’n mynd i gael ysgariad, sy’n cynnig cyfradd ysgaru o 8%. Felly gwnaethon nhw wirio hyn. Ydy hynny’n wir? Beth am i ni wirio’r ffeithiau. Nac ydy, nid yw’n wir. Nid oes tystiolaeth i awgrymu bod risg uwch o ysgariad. Ac nid oedd difrifoldeb symptomau, a dyfnder hynny yn ffactor, ond yr oedd pobl yn dueddol o fod yn fwy anhapus yn eu priodas.

Mae archwiliad erbyn hyn yn seiliedig ar fod yn fam awtistig. Ac wrth i amser fynd rhagddo, rwy’n fwy a mwy ymwybodol o’r ffaith, pan fyddaf yn gweld plentyn awtistig, efallai y byddaf yn adnabod nodweddion awtistiaeth yn y fam. Roedd hon yn astudiaeth ymchwil rai blynyddoedd yn ôl, o 350 o famau. Un o’r problemau y gall mam awtistig ei wynebu yw iselder cyn-geni ac iselder ôl-enedigol. Cafodd 60% iselder ôl-enedigol. Mae angen i ni gydnabod hynny a rhoi’r gefnogaeth angenrheidiol. Roedd mamau o’r gred nad oedd genedigaeth wedi’i egluro’n ddigonol wrthynt - y dybiaeth yw y byddan nhw’n gwybod. Hefyd, sylweddoli bod bod yn fam wedi bod yn brofiad unig.

Efallai eu bod nhw’n teimlo bod pobl yn beirniadu’r ffordd y maen nhw’n magu eu plant. Mae llawer o unigolion awtistig, menywod a merched awtistig yn benodol, yn sensitif iawn i feirniadaeth a theimlo

nad ydynt yn ddigon da. Ond yr oedden nhw'n teimlo eu bod nhw'n cael eu beirniadu'n fwy hallt nag y byddai mamau eraill wedi cael eu beirniadu. Roedden nhw hefyd yn teimlo nad oedden nhw'n gallu gofyn am gymorth pan yr oedd ei angen arnynt. Mae gofyn am gymorth yn ffordd gyffredin ymysg unigolion nad ydynt yn awtistig o ddatrys problem. “Pwy all fy helpu i?” Tra bod unigolion awtistig yn dueddol o feddwl “beth ddylwn i ei wneud i ddatrys y broblem” yn hytrach na “pwy all fy helpu i?” Felly efallai y byddan nhw'n amharod i ofyn am gymorth gan rywun, ac yn aml, byddan nhw'n dweud nad oedden nhw'n ymdopi. Mewn gwirionedd, o fy mhrofiad clinigol fy hun, yr oedd llawer yn ymdopi'n dda, ond y broblem oedd hyder yn eu gallu. Maen nhw'n amau eu hunain yn aml iawn ac yn pryderu am y gofynion ynghlwm ag ymgymryd â sawl tasg ar yr un pryd sy'n gysylltiedig â magu plant a chyfrifoldebau domestig, yn enwedig os oes gennych chi sensitifrwydd synhwyraidd. Mae profiadau synhwyraidd yn dod law yn llaw â babanod, byddan nhw'n eich cyffwrdd chi ac yn dringo drosoch chi tra bod gennych chi sensitifrwydd arogleuol a'ch bod chi'n ymwrthod â chyffyrddiad. Gall bod â phlentyn fod yn her i fam awtistig.

Yn ogystal â hyn, materion yn ymwneud â chreu cyfleoedd cymdeithasol ar gyfer eu plentyn. Gall hyn fod yn heriol i fam awtistig, nad oes ganddi ryw lawer o fywyd cymdeithasol. Ond mae'n ymwneud â sylweddoli bod angen cyfleoedd cymdeithasol ar blant, felly, bod angen iddyn nhw drefnu cyfleoedd iddyn nhw chwarae gyda'u ffrindiau, trefnu partïon pen-blwydd - “Mae'n rhaid i mi gyfarfod â'r mamau eraill wrth i'r plant ddod allan o'r ysgol.” “Bydd angen i ni gael sgwrs gymdeithasol.” “Rwy'n casáu sgwrs gymdeithasol, ond er lles fy mhlentyn, rwy'n barod i wneud hynny.” Waw, grêt! Roedden nhw'n teimlo y dylen nhw fod yn cael cynnig cefnogaeth ychwanegol o ganlyniad i'w diagnosis. Maen nhw'n cael trafferth cyfathrebu â gweithwyr proffesiynol am eu plentyn. Mae eu gorbryder nhw'n waeth wrth gyfathrebu â gweithwyr proffesiynol gan eu bod nhw'n ofni eu bod nhw'n mynd i gael eu beirniadu, eu bod nhw'n mynd i gael eu hystyried yn fam wael ac y gallai eu plant gael eu cymryd oddi wrthynt. Gall hyn ddigwydd, ac maen nhw'n teimlo bod gweithwyr proffesiynol yn eu camddeall, a allai arwain at wrthdaro. Ond, mae'r canlynol yn wir am famau nad ydynt yn awtistig a mamau awtistig: gallu blaenoriaethu anghenion eu plentyn uwchlaw eu hanghenion eu hunain, a dod o hyd i gyfleoedd i fagu hyder eu plentyn.

Un o'r pethau yr wyf i'n eu gwneud hefyd yw cynnal grwpiau ar gyfer nifer o wahanol sgiliau, i bob oed. Ac yr ydym ni'n gwneud grwpiau i gyplau. Yn sgil hynny, gwnaethom ni benderfynu cynnal grŵp ar gyfer plant awtistig a phlant nad ydynt yn awtistig, pan fo rhiant wedi cael diagnosis o awtistiaeth. Sut beth yw cael rhiant awtistig? Gwnaethom ni gael pawb at ei gilydd mewn grŵp a gofyn "beth yw'r rhinweddau?" Dywedon nhw: "helpu gyda gwaith cartref, ond maen nhw'n bedantig ac mae eu hatebion yn hirwyntog. Dim ond brawddeg yr oeddwn i eisiau ond gwnaethon nhw roi darlith lawn i mi ar y pwnc." "Ymarferol, mae'n ein helpu ni i drwsio pethau." "Mae'n dda iawn mewn sefyllfaoedd brys, mae'n wych am gofio ffeithiau a gwybodaeth." "Gwnaeth ddechrau hwylfyrddio a bu'n ymarfer tan iddo allu hwylio'n berffaith." "Mae'n ddyfeisydd gwych, er, mae'n cael syniadau ond nid ydynt yn mynd ym mhellach na hynny."

Dyma rai o rinweddau rhiant awtistig - deall galluoedd ac ymddygiad plant. Gan eich bod chi efallai wedi cael eich ynysu oddi wrth eich cyfoedion o ganlyniad i awtistiaeth, efallai nad ydych chi wedi deall gwahanol agweddau plentyn nad yw'n awtistig a'i anghenion a'i alluoedd. Mae'n ymwneud ag edrych ar swyddogaethau a chyfrifoldebau bod yn rhiant a "sut ydw i'n gwybod fy mod i'n llwyddo?" "Ni allaf ddibynnu ar fy ngreddf," "Rwy'n gobeithio fy mod i, dyna'r cwbl". Eisiau i'r plentyn lwyddo ond beirniadu yn hytrach na chanmol. Gall disgyblu fod yn broblem pan fydd dau wahanol ddull yn bodoli rhwng rhieni, a gall hyn arwain at wrthdaro yn eu perthynas. Yn ogystal â hyn, peidio â deall pam fod angen cymaint o ffrindiau ar blant. "Pam mae'n rhaid i ti gael dy ffrindiau draw i'r tŷ?" "Pam maen nhw eisiau dod i'r tŷ?" "Dylai dy gartref fod yn rhywle i gadw draw oddi wrth bobl eraill." Pam maen nhw eisiau cymaint o blant draw i'r tŷ i chwarae gyda nhw?"

A phan fo gennych chi frodyr a chwiorydd, a bod gwrthdaro rhyngddynt, maen nhw'n ei chael yn anodd deall safbwynt pobl eraill. Mae hynny'n rhan o awtistiaeth. Efallai na fydden nhw'n deall safbwynt rhywun yn awtomatig. Efallai y bydd eu safbwynt nhw eu hunain yn diystyrru safbwyntiau pobl eraill. Os ydyn nhw'n teimlo bod y plentyn awtistig yn cael gormod o sylw gan eu rhieni ac nad ydyn nhw'n cael eu cosbi am bethau na fyddai'r rhieni fel eu caniatáu, efallai y byddan nhw'n tanseilio fel ffordd o ddial ar yr unigolyn awtistig ac weithiau eu pryfocio nhw fel eu bod nhw'n mynd i drwbl, gallan nhw deimlo fel nad ydynt yn cael gofal, a theimlo eu bod nhw'n gorfod ymddwyn yn dda ac osgoi bod yn faich i riant a'r problemau sydd ganddyn nhw'n barod. Fel y soniais yn gynharach, mae'r plentyn awtistig

yn genfigenus o'i frodyr a'i chwiorydd cymdeithasol sy'n gwneud ffrindiau mor hawdd – "ond sut ar y ddaear maen nhw'n gwneud hynny?" Felly, o ran brodyr a chwiorydd, mae pob math o broblemau'n mynd i godi. Yr hyn sy'n dueddol o ddod i'r amlwg yw, mewn teulu lle gall un rhiant fod â nodweddion awtistig a bod gan un rhiant sgiliau cymdeithasol da, eu bod nhw'n dda mewn sefyllfaoedd cymdeithasol. Yn yr un modd, gall sefyllfaoedd cymdeithasol fod yn anodd i blant awtistig, ond gall plant eraill fod â galluoedd yn well na'r cyffredin neu fod yn dalentog wrth natur am wneud ffrindiau, a gall hyn wneud y plentyn awtistig yn genfigenus iawn.

Os ewch chi i attwoodandgarnettevents.com, mae gennym ni 25 o gyrsiau ar-lein y gallwch chi eu lawrlwytho am hyd at 60 o ddiwrnodau am lawer o'r pethau yr wyf i wedi sôn amdanynt heddiw. Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am gyfeillgarwch, emosiynau, perthnasau, awtistiaeth a blinder, awtistiaeth ac ADHD, PDA, merched a menywod a chyflogaeth, mae rhagor o wybodaeth yn attwoodandgarnettevents.com.